అథర్వణ వేదాంతర్గత

⌘ ⌘

31 శాండిల్య ఉపనిషత్

⌘ ⌘

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

విషయ సూచిక :

- ఉపనిషత్ పరిచయ శ్లోకము
- ఒకటవ అధ్యాయము
  - అష్టాంగ యోగము
    - 1.1 యోగవిద్య యందు ఎనిమిది అంగములు
  - యమము & నియమము
    - యమ-నియమములకు ఉపశీర్షిక (Note)
    - 1.2 యమము
    - 1.3 నియమము
  - యోగ అభ్యాసమునకు కొన్ని ముఖ్య ఆసనములు
    - 1.4 ఆసనములు
  - కుండలినీ శక్తి, నాడీ వ్యవస్థ, ప్రాణవాయువుల విచారము & నాడీ శుద్ధి
    - అవగాహన చేసుకొనుటకు ముఖ్యమైన వివరణ (Important Comprehension Notes)
    - 1.5 నాడీ శుద్ధి గురించి ప్రశ్న
    - 1.6 ప్రాణ విచారము
    - 1.7 దేహ మధ్యమునందు శిఖి స్థానం
    - 1.8 కుండలినీ శక్తి
    - 1.9 నాడీ వ్యవస్థ
    - 1.10 ప్రాణవాయువుల సంచారము
    - 1.11 నాడీ శుద్ధి
  - ప్రాణాయామము
    - 1.12 ప్రాణాయామము అనగా
    - 1.13 గాయత్రీ, సావిత్రీ, సరస్వతీ దర్శనము
    - 1.14 అకార, ఉకార, మకార ధ్యానములు
    - 1.15 ప్రాణాయామము చేయు విధానములు
    - 1.16 అభ్యాసముచే నాడీ గణ శుద్ధి
    - 1.17 ఆహార నియమము

        - 1.18 ప్రాణాయామ బంధములు, కపాల శోధనము
        - 1.19 ఆరోగ్య లాభం
        - 1.20 కుంభకములు
        - 1.21 ఖేచరీ / వైష్ణవీ ముద్ర
        - 1.22 యోగ నిద్ర
        - 1.23 చిత్తనాశనము, మనోలయమునకు ఉపాసనలు
        - 1.24 అభ్యాస వైరాగ్యములు
        - 1.25 ప్రాణ స్పందన నిరోధము
        - 1.26 కుండలినీ శక్తి ప్రచోదనం
        - 1.27 ప్రాణాయామ అభ్యాసము
        - 1.28 ఖేచరీ ముద్ర పద్ధతులు
        - 1.29 అపరోక్షానుభూతికి సాధనము
        - 1.30 చిత్త సంయమన స్థానములు, ఫలితములు
    - ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి
        - 1.31 ప్రత్యాహారము
        - 1.32 ధారణ
        - 1.33 ధ్యానము
        - 1.34 సమాధి
- రెండవ అధ్యాయము
    - 2.1 బ్రహ్మవిద్య - ప్రశ్న
    - 2.2 బ్రహ్మవిద్య - సమాధానము
- మూడవ అధ్యాయము
    - 3.1 నిష్క్రియమైన పరబ్రహ్మలో జగత్తు ఎలా జనించినది?
    - 3.2 బ్రహ్మము యొక్క నిష్కల రూపము
    - 3.3 బ్రహ్మము యొక్క సకలనిష్కల రూపము
    - 3.4 సత్యకామము, స్వకీయ మాయ
    - 3.5 బ్రహ్మము యొక్క సకల రూపము
    - 3.6 పరబ్రహ్మకు లక్షణ నామములు
    - 3.7 ఫలశ్రుతి

ఉపనిషత్ పరిచయ శ్లోకము

శాండిల్య ఉపనిషత్ ప్రోక్తం యమాది అష్టాంగ యోగినః	శాండిల్య ఉపనిషత్తు యమ మొదలగు అష్టాంగములు కలిగిన యోగ విద్యను అభ్యసించు యోగులకు చెప్పబడినది
యత్ బోధాత్ యాంతి కైవల్యం స రామో మే పరాగతిః	దేని బోధ చేత కైవల్యం (కేవల బ్రాహ్మీ స్థితిని, అనగా రాముని) పొందురో, ఆ రాముడే (సర్వములో రమించు రామబ్రహ్మమే) నాకు పరా గతి!

ఒకటవ అధ్యాయము

అష్టాంగ యోగము

1.1 యోగవిద్య యందు ఎనిమిది అంగములు

శాండిల్యో హ వా అథర్వాణం పప్రచ్ఛ -	శాండిల్యుడు ఈ విధముగా అథర్వ మహర్షిని పరిప్రశ్నించెను -
ఆత్మలాభ ఉపాయ భూతం అష్టాంగ యోగం అనుబ్రూహి ఇతి	ఆత్మ లాభమునకు ఉపాయ రూపమైన ఎనిమిది అంగముల యోగ విద్యను దయచేసి చెప్పుము అని.
స హ ఉవాచ అథర్వా -	ఆ అథర్వ మహర్షి ఈ విధముగా చెప్పెను -
యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధయో అష్టాంగాని	[యోగవిద్య యందు] ఈ ఎనిమిది అంగములు కలవు - 1. యమము 2. నియమము 3. ఆసనము 4. ప్రాణాయామము 5. ప్రత్యాహారము 6. ధారణ 7. ధ్యానము 8. సమాధి
తత్ర దశ యమాః తథా నియమాః ఆసనాని అష్టౌ	అందున యమము పది విధములు, అలాగే నియమము కూడా పది రకములు, ఆసనములు ఎనిమిది,
త్రయః ప్రాణాయామాః పంచ ప్రత్యాహారాః త్రిధా ధారణా	ప్రాణాయామము మూడు, ప్రత్యాహారము ఐదు, ధారణ మూడు విధములు,
ద్వి ప్రకారం ధ్యానం సమాధిస్త్వ ఏకరూపః	ధ్యానము రెండు విధములు, మఱియు సమాధి ఏకరూపము.

యమము & నియమము

యమ-నియమములకు ఉపశీర్షిక (Note)

యమము అనగా పరిస్థితులకు అంతరంగము నిగ్రహము చేసుకొనుట (reactive mode of action, when confronted with respective emotions and situations in either external or internal Nature).

నియమము అనగా ప్రయత్నపూర్వకముగా తనను తాను ప్రేరేపించుకొని సాధనకు నియమించుకొనుట (proactive mode of action).

1.2 యమము

తత్ర అహింసా సత్య అస్తేయ బ్రహ్మచర్య దయ ఆర్జవ క్షమ ధృతి మితాహార శౌచాని చ ఇతి యమా దశ	యమమునందు పది విధములు ఇవి - 1. అహింస 2. సత్యము 3. అస్తేయము 4. బ్రహ్మచర్యము 5. దయ 6. ఆర్జవము 7. క్షమ 8. ధృతి 9. మితాహారము 10. శౌచము
తత్ర అహింసా నామ మనో వాక్ కాయ కర్మభిః సర్వభూతేషు సర్వదా క్లేశ అజననం	(1) అహింస అనగా మనస్సు చేత, వాక్కు చేత, శరీరము చేత చేయు కర్మలతో సర్వభూతములయందు సర్వదా బాధ కలుగచేయకుండా ఉండటం
సత్యం నామ మనో వాక్ కాయ కర్మభిః భూతహిత యథార్థ అభిభాషణం	(2) సత్యము అనగా మనస్సు చేత, వాక్కు చేత, శరీరము చేత చేయు కర్మలతో జీవహితమైన యథార్థమును మాత్రమే ఉచిత రీతిగా ప్రసంగము చేయుట
అస్తేయం నామ మనో వాక్ కాయ కర్మభిః పరద్రవ్యేషు నిఃస్పృహతా	(3) అస్తేయము అనగా మనస్సు చేత, వాక్కు చేత, శరీరము చేత చేయు కర్మలతో ఇతరుల ధన, స్థల, వస్తువుల యందు అపేక్ష లేకుండుట

బ్రహ్మచర్యం నామ సర్వావస్థాసు మనో వాక్ కాయ కర్మభిః సర్వత్ర మైథునత్యాగః	(4) బ్రహ్మచర్యము అనగా సర్వ అవస్థలయందు మనస్సు చేత, వాక్కు చేత, శరీరము చేత చేయు కర్మలతో సర్వత్రా (ధర్మవిరుద్ధమైన) మైథునము (sexual activity) చేయకుండుట
దయా నామ సర్వభూతేషు సర్వత్ర అనుగ్రహః	(5) దయ అనగా సర్వభూతములయందు సర్వత్రా అనుగ్రహము కలిగి ఉండుట
ఆర్జవం నామ మనో వాక్ కాయ కర్మణాం విహితా అవిహితేషు జనేషు ప్రవృత్తౌ నివృత్తౌ వా ఏకరూపత్వం	(6) ఆర్జవము అనగా సర్వ అవస్థలయందు మనస్సు చేత, వాక్కు చేత, శరీరము చేత చేయు కర్మలతో శాస్త్ర సమ్మతము మఱియు విరుద్ధముల యందు, జనుల యందు, ప్రవృత్తి నివృత్తుల యందు ఏకరూపత్వము కలిగి ఉండుట. [అనగా తనకు ఇష్టమైనవారికి ఒక న్యాయము పరులకు మరొక న్యాయము అను భావము లేక, అంతరంగమున బాహ్యమున ఒకే తీరుగా ఉండుట.]
క్షమా నామ ప్రియా అప్రియేషు సర్వేషు తాడన పూజనేషు సహనం	(7) క్షమ అనగా ప్రియ అప్రియముల యందు, సర్వుల యందు, తాను బాధింపబడుట మఱియు పూజింపబడుట యందు సహనము కలిగి ఉండుట
ధృతిః నామ అర్థహానౌ స్వ ఇష్ట బంధు వియోగే తత్ ప్రాప్తౌ సర్వత్ర చేతః స్థాపనం	(8) ధృతి అనగా ధనహాని యందు, ఇష్టమైన బంధువుల వియోగమునందు, ఆయా ఇష్టమైనవి ప్రాప్తించినప్పుడు, అన్ని సమయములయందు చిత్తమును స్థిరము చేసుకొనుట
మితాహారో నామ చతుర్థ అంశ అవశేషక సుస్నిగ్ధ మధుర ఆహారః	(9) మితాహారము అనగా కడుపు నింపుకొనుటయందు (ఆకలిలో) నాలుగవ భాగము వదిలివేసి సాత్వికమైన మధురమైన ఆహారము తీసుకొనుట. [అనగా కడుపు బాగా నిండు వరకు తినకుండా కొంత వాయువుకు స్థానము ఇచ్చినచో జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమముగా జరుగును.]
శౌచం నామ తత్ ద్వివిధం బాహ్యం అంతరం చ ఇతి, తత్ర మృత్ జలాభ్యాం బాహ్యం, మనః శుద్ధిః అంతరం, తత్ అధ్యాత్మ విద్యయా లభ్యం	(10) శౌచము అనగా అది రెండు విధములు, బాహ్య శౌచము మఱియు అంతర శౌచము అని. జలములచే మట్టి శుద్ధి చేయుట బాహ్య శౌచము. మనఃశుద్ధి అంతర శౌచము, అది అధ్యాత్మ విద్యచే లభ్యమగును.

1.3 నియమము

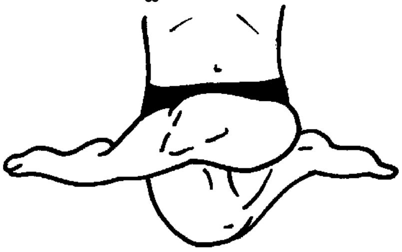
తపః సంతోష ఆస్తిక్య దాన ఈశ్వరపూజన సిద్ధాంతశ్రవణ హ్రీ మతి జప వ్రతాని దశ నియమాః	నియమమునందు పది విధములు ఇవి - 1. తపస్సు 2. సంతోషము 3. ఆస్తిక్యము 4. దానము 5. ఈశ్వర పూజనము 6. సిద్ధాంత శ్రవణము 7. హ్రీ 8. మతి 9. జపము 10. వ్రతము
తత్ర తపో నామ విధి యుక్త కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణ ఆదిభిః శరీర శోషణం	(1) తపస్సు అనగా శాస్త్ర విధిని అనుసరించి కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణ మొదలగువాటి చేత శరీరమును శుష్కింప చేయుట [కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణ తపస్సు అనగా ప్రతి రోజ చంద్రుని వృద్ధి హీనతల క్రమము అనుసరించి ఆహారము పెంచుతూ తగ్గిస్తూ భుజించినచో శరీర అరోగ్యము కాపాడబడుచూ మనస్సు సత్త్వరూపము పొందును]
తత్ర సంతోష నామ యదృచ్ఛా లాభ సంతుష్టిః	(2) సంతోషము అనగా అప్రయత్నముగా (యాదృచ్ఛికముగా) ఏది లభిస్తే దానితో సంతృప్తి చెందుట
ఆస్తిక్యం నామ వేదోక్త ధర్మ అధర్మేషు విశ్వాసః	(3) ఆస్తిక్యము అనగా వేదముచే చెప్పబడిన ధర్మ అధర్మముల యందు విశ్వాసము కలిగి ఉండుట
దానం నామ న్యాయార్జిత ధన ధాన్యాదేః శ్రద్ధయా అర్థిభ్యః ప్రదానం	(4) దానము అనగా న్యాయముగా సంపాదించిన ధన ధాన్యాదులు శ్రద్ధతో అర్థించినవారికి ఇచ్చుట
ఈశ్వర పూజనం నామ ప్రసన్న స్వభావేన యథాశక్తి విష్ణు రుద్రాది పూజనం	(5) ఈశ్వర పూజనము అనగా ప్రసన్న స్వభావముతో యథాశక్తి విష్ణువు, రుద్రుడు మొదలైన దేవతా పూజ చేయుట
సిద్ధాంత శ్రవణం నామ వేదాంతార్థ విచారః	(6) సిద్ధాంత శ్రవణము అనగా వేదాంత అర్థమును విచారము (analyse) చేయుట
హ్రీః నామ వేద లౌకిక మార్గ కుత్సిత కర్మణి లజ్జా	(7) హ్రీ అనగా లౌకిక మార్గమైన కుత్సిత కర్మల యందు లజ్జ (సిగ్గు బిడియములు) కలిగి ఉండుట
మతిః నామ వేద విహిత మార్గేషు శ్రద్ధా	(8) మతి అనగా వేద విహిత కర్మలయందు శ్రద్ధ కలిగి ఉండుట

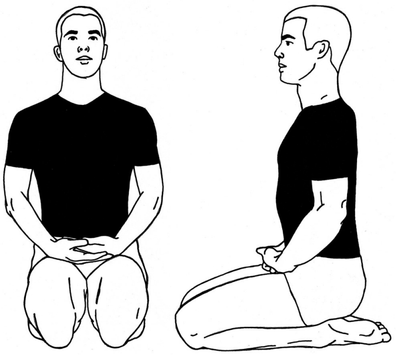
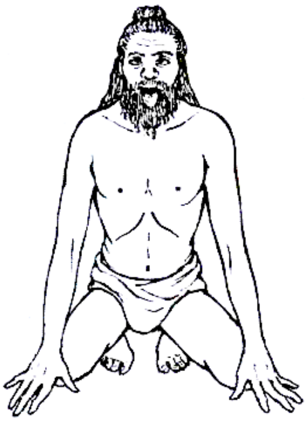
జపో నామ విధివత్ గురు ఉపదిష్ట వేద అవిరుద్ధ మంత్రాభ్యాసః,	(9) జపము అనగా శాస్త్ర విధిని అనుసరించి గురువుచే ఉపదేశించబడిన, వేదముకు విరుద్ధము కాని మంత్రములను అభ్యసించుట
స ద్వివిధః వాచికో మానసః చ ఇతి,	జపము రెండు విధములు - వాచికము, మానసికము అని,
మానసస్తు మనసా ధ్యాన యుక్తః,	(9.1) మానసిక జపము మనస్సుచే ధ్యాన యుక్తమైనది
వాచికో ద్వివిధః ఉచ్చైః ఉపాంశు భేదేన,	(9.2) వాచిక జపము శబ్ద భేదముచే మఱల రెండు విధములు - పైకి వినిపించునట్లుగా చేయునది, రహస్యముగా శబ్దము రాకుండా చేయునది
ఉచ్చైః ఉచ్చారణం యథోక్త ఫలం, ఉపాంశు సహస్ర గుణం	పైకి వినబడునట్లు చేయు జపము ఆ మంత్రమునకు శాస్త్రము చెప్పినట్లు ఫలమును ఇచ్చును, రహస్యముగా అంతరంగములో మంత్రము జపించుట అందుకు వెయ్యి రెట్లు ఫలమునిచ్చును
మానసం కోటిగుణం	మానసికముగా మంత్రార్థమును భావము చేయు జపము కోటి రెట్లు ఫలమునిచ్చును
వ్రతం నామ వేదోక్త విధి నిషేధ అనుష్ఠాన నైయత్యం ఇతి.	(10) వ్రతము అనగా వేదముచే చెప్పబడిన విధి నిషిద్ధములను యథాప్రకారము తనకు తాను ప్రేరేపించుకొనుచూ అనుష్ఠించుట అని.

యోగ అభ్యాసమునకు కొన్ని ముఖ్య ఆసనములు

1.4 ఆసనములు

స్వస్తిక గోముఖ పద్మ వీర సింహ భద్ర ముక్త మయూర ఆఖ్యాన్య ఆసనాన్య అష్టౌ	ఆసనములు ఎనిమిది, ఈ నామములతో చెప్పబడినవి - 1. స్వస్తిక 2. గోముఖ 3. పద్మ 4. వీర 5. సింహ 6. భద్ర 7. ముక్త 8. మయూర
స్వస్తికం నామ జాను ఊర్వోః అంతరే సమ్యక్ కృత్వా పాద తలే ఉభే	(1) <u>**స్వస్తికాసనము:**</u> స్వస్తికం అనగా మోకాళ్ళు తొడల మధ్య రెండు పాదములను వేసుకొని తల మఱియు వెన్ను తిన్నగా

ఋజుకాయః సమ ఆసీనః స్వస్తికం తత్ ప్రచక్షతే	స్థిరముగా ఉంచి కూర్చొనుట అని చెప్పుదురు
సవ్యే దక్షిణ గుల్ఫంతు పృష్ఠ పార్శ్వే నియోజయేత్ దక్షిణే అపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖం యథా	(2) **<u>గోముఖాసనము:</u>** ఎడమ గుల్ఫము (ankle bone, కాలి మడమ) కుడి తొడపైనుంచి వెనకకు మడచి ఉంచి, కుడి గుల్ఫము ఎడమ తొడ కింద నుంచి వెనకకు మడచి గోవు ముఖము ఆకారముగా కూర్చొనుట గోముఖ ఆసనము 
అంగుష్ఠేన నిబధ్నీయాద్ధస్తాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ చ ఊర్వోః ఉపరి శాండిల్య కృత్వా పాదతలే ఉభే పద్మాసనం భవేత్, ఏతత్ సర్వేషాం అపి పూజితం	(3) **<u>పద్మాసనము:</u>** కాలి బొటన వ్రేళ్లను చేతులతో పట్టుకొని వ్యతిరేక దిశలో తొడలపై నుంచి (అనగా కుడి కాలి బొటనవేలును పట్టుకొని ఆ పాదమును ఎడమ తొడపైనుంచి లాగి ఉంచి, ఎడమ కాలి బొటనవేలుని పట్టుకొని ఈ పాదమును కుడి తొడపైనుంచి) లాగి పట్టి రెండు అరికాళ్లు ఊర్ధ్వ దిశగా తొడలపై పెట్టి స్థిరముగా కూర్చొనుట పద్మాసనము అగును. శాండిల్యా! ఇది ఎల్లప్పుడు కూడా పూజితము.

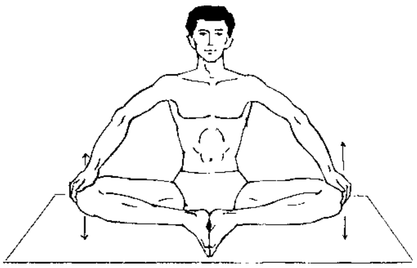
ఏకం పాదం అథ ఏకస్మిన్ విన్యస్య ఊరుణి సంస్థితః ఇతరస్మిన్ తథా చ ఊరుం వీరాసనం ఉదీరితం	(4) **<u>వీరాసనము:</u>** ఒక పాదమును అదే కాలు తొడ కిందకు మడిచి ఉంచి, అలాగే రెండవ పాదమును అదే కాలు కింద మడిచి ఆ విధముగా తొడలు పాదములపై ఉంచి కూర్చొనుట వీరాసనము అనబడును 
దక్షిణం సవ్య గుల్ఫేన దక్షిణేన తథా ఇతరం హస్తౌ చ జాన్వోః సంస్థాప్య స్వ అంగులీః చ ప్రసార్య చ, వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమా హితః సింహాసనం భవేత్ ఏతత్ పూజితం యోగిభిః సదా	(5) **<u>సింహాసనము:</u>** ఎడమ కాలి గుల్ఫము (ankle bone, కాలి మడమ) ఎడమ తొడ క్రిందకు మడచి, అలాగే కుడి కాలి గుల్ఫము కుడి తొడ క్రిందకు మడిచి (వీరాసనము వలె) కూర్చొని, హస్తములను మోకాళ్ళపై ఉంచి, చేతి వేళ్ళను సాగతీసి (stretched), నోటిని తెఱచి, నాసికాగ్రము చూచుచూ స్థిరముగా ఉండుట సింహాసనము అగును. ఇది యోగులచే సదా పూజించబడునది. 
యోనిం వామేన సంపీడ్య మేఢ్రాత్ ఉపరి దక్షిణం భ్రూమధ్యే చ మనో లక్ష్యం సిద్ధ ఆసనం ఇదం భవేత్,	మేఢ్రమునకు (పురుషాంగము / స్త్రీ యోని అంగము) దక్షిణమున (క్రింద ప్రక్క) ఎడమ కాలితో తొక్కి ఉంచి మఱియు భ్రూమధ్యమునందు మనస్సు లక్ష్యము చేయుట సిద్ధాసనము అగును
గుల్ఫౌతు వృషణస్య అథః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్ పాద పార్శ్వేతు పాణిభ్యాం దృఢం బధ్వా సునిశ్చలం భద్ర	(6) **<u>భద్రాసనము:</u>** కాలి మడమలను సీవని అనగా వృషణముల క్రింద సూది వలె ఉన్న స్థానము ప్రక్కలయందు ఉంచి పాదముల రెండు ప్రక్కలను చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని నిశ్చలంగా

ఆసనం భవేత్ ఏతత్ సర్వ వ్యాధి విషాపహం

కూర్చున్నది భద్ర ఆసనము అగును. ఇది సర్వ వ్యాధులను, విషమును హరింపచేయును.

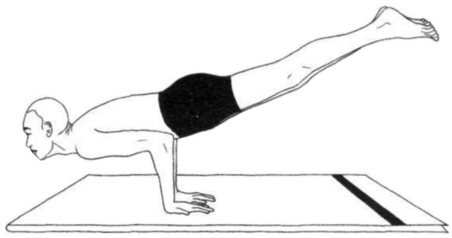
సంపీడ్య సీవనం సూక్ష్మాం గుల్ఫేన ఏవ తు సవ్యతః సవ్యం దక్షిణ గుల్ఫేన ముక్త ఆసనం ఉదీరితం

(7) **<u>ముక్తాసనము:</u>** సీవని అనగా వృషణముల క్రింద సూది వలె ఉన్న స్థానమును, దాని ఎడమ భాగమును కుడి కాలి మడమతో మఱియు కుడి భాగమును ఎడమ కాలి మడమతో నొక్కిపెట్టినచో అది ముక్త ఆసనము.



అవష్టభ్య ధరాం సమ్యక్ తలాభ్యాంతు కరద్వయోః హస్తయోః కూర్పరౌ చ అపి స్థాపయేత్ నాభి పార్శ్వయోః సమున్నత శిరః పాదో దండవత్ వ్యోమ్ని సంస్థితః మయూర ఆసనం, ఏతత్ తు సర్వపాపప్రణాశనం, శరీర అంతర్గతాః సర్వే రోగా వినశ్యంతి విషాణి జీర్యంతే

(8) **<u>మయూరాసనము:</u>** ముందుకు వంగి భూమిని రెండు అరచేతులుతో నొక్కి మోచేతులను పైకి పెట్టి శిరస్సు, పాదములు నేలకు తగలకుండా సమాంతరంగా ఆకాశమున దండము (కర్ర) వలె ఉండిన అది మయూర ఆసనము అగును. ఇది సర్వ పాపములను నాశనము చేయును, శరీరము అంతర్గతములోనున్న సర్వ రోగములను నశింపచేయును, విషములను జీర్ణింపచేయును.



యేన కేన ఆసనేన సుఖధారణం భవతి అశక్తః తత్ సమాచరేత్

ఏదైనా ఆసనమును సుఖముగా ఉండునది అశక్తుడు ఆచరించవచ్చును.

యేన ఆసనం విజితం జగత్ త్రయం తేన జితం భవతి	ఎవనిచే ఆసనము జయింపబడునో వానిచే జగత్ త్రయము జయింపబడును.
యమ నియమ అభ్యాస యుక్త పురుషః ప్రాణాయామం చరేత్ నాడయః శుద్ధా భవంతి	(ఆసనముతో పాటు) యమము, నియమము యుక్తముగా అభ్యాసము చేసిన పురుషుడు ప్రాణాయామము ఆచరించినచో వానికి నాడులు శుద్ధి అగును.

కుండలినీ శక్తి, నాడీ వ్యవస్థ, ప్రాణవాయువుల విచారము & నాడీ శుద్ధి

అవగాహన చేసుకొనుటకు ముఖ్యమైన వివరణ (Important Comprehension Notes)

అద్వైత సిద్ధాంతమును అనుసరించి సూక్ష్మము నుండి స్థూలము ప్రకటితము (manifest) అగును, అయినప్పటికీ స్థూలము దాని సూక్ష్మము నుండి వేరైనది కాదు. ఉదాహరణకు, మట్టి నుండి కుండ ప్రకటితమైనా ఆ కుండ మట్టి కంటే వేరైనది కాదు. కుండ ఆకారము మట్టి యందు ఆపాదన (attribution for value addition) మాత్రమే.

అన్నమయ కోశము (physical plane) స్థూలము. అంతకంటే మనోమయ కోశము (tendencies, thought and mental plane) సూక్ష్మము. దానికంటే ప్రాణమయ (energy plane & vital force) కోశము సూక్ష్మము. అనుభవము / విజ్ఞానమయ కోశము (knowledge and knowing plane) ఇంకా సూక్ష్మము. ఆనందమయ కోశము (absolute bliss plane) మరింకా సూక్ష్మము. దానికన్నా సూక్ష్మము బ్రహ్మ (కోశము), సర్వమునకు మూల తత్త్వము! బ్రహ్మము ఈ పంచకోశాత్మకము. అది (తత్, That is) ప్రతీ జీవుని వాక్ మనో అతీత సత్-చిత్-ఆనందమయ కేవల జ్ఞానమయ స్వస్వరూపము.

కాబట్టి, శుద్ధ జ్ఞాన - సత్ - చిత్ (Absolute Knowledge - Existence - Intelligence) అయిన ఆత్మయే (బ్రహ్మమే) స్వకీయ మాయచే ఆనంద కోశముగా, అందు నుండి అదియే విజ్ఞాన కోశముగా, దాని నుండి అదియే ప్రాణమయ కోశముగా, ఆ ప్రాణశక్తియే చిత్త-మనోమయ కోశముగా మఱియు స్థూల అన్నమయ కోశముగా, అనగా స్థూల దేహ సహిత జగదానుభవముగా ప్రకటితమగుచున్నది (having mainfested).

దృష్టి / అనుభవ భేదముచే మాత్రమే సూక్ష్మత్వము (subtleness) విభేదించబడినది. **స్థూలమైన అన్నమయ (దేహ) దృష్టి నుండి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన (subtlest) బ్రాహ్మీ దృష్టి సిద్ధింపచేసుకొనుట వేదాంత లక్ష్యము.** వేదము మఱియు వేదాంతములో ప్రతిపాదింపబడిన ఉపాసనలు ఒక స్థూల దృష్టి నుండి అంతకంటే సూక్ష్మ దృష్టి ఏర్పడుటకు ఉపయోగబడును.

సూక్ష్మములో నుండి స్థూలము ప్రకటితము అగును. అంతే కానీ, స్థూలములో సూక్ష్మము జనించదు. ఉదాహరణకు, వాయువులో ఆకాశము ఉన్నదని వ్యావహారికముగా చెప్పిననూ, నిజమునకు ఆకాశములో (ఆకాశము నుండి) వాయువు ప్రకటితమై ఉండును.

ప్రాణ శక్తి సూక్ష్మము, దేహము స్థూలము. <u>దేహములో ప్రాణము ఉండుట కాదు, ప్రాణములోనే దేహములు ప్రకటితమైనవి!</u> కానీ, మనకు దేహదృష్టి దృఢముగా ఉండుటచేత యోగ శాస్త్రముచే దేహములో (దేహ భావన దృష్ట్యా) ప్రాణ స్పందనలు వర్ణించబడినవి. అప్పుడు, మనము నిర్దేశింపబడిన యోగ అభ్యాసములతో దేహములో (స్థూల దేహ భావములో) ప్రాణ స్పందన ఉపాసన చేసి, స్థూల దేహ దృష్టి నుండి సూక్ష్మ ప్రాణ శక్తి దృష్టి అలవఱచుకొనవచ్చును.

సూక్ష్మమైన ప్రాణశక్తి నాడీ వ్యవస్థ ద్వారా మనోమయ, అన్నమయ కోశములలో (దేహములలో) ప్రకటితమై ప్రవర్తిస్తున్నది.

నాడి అనునది శరీరములో భౌతికమైన ఒక భాగము కాదు. రక్త నాళము (blood vessel) కూడా కాదు. **స్థూలముగా వ్యక్తమైన శరీర ధర్మములు (properties and functions) నిలవటానికి కారణమైన సూక్ష్మ ప్రాణ శక్తి యొక్క ప్రకటనను శరీరము దృష్ట్యా స్పందన (చేతన) రూపమైన నాడులుగా దర్శించబడినది.**

Thus, Nadi is a connection center between the physical body and the underlying subtle Cosmic Prana Energy that holds the functioning of the physical body and mind. Nadi centers are not an imaginary fabrication of (someone's) mind. The subtle Prana Energy is expressing itself as gross physical body and mind. This relationship has been visualized as Nadi system by so many ascetics and practitioners of Yoga from ancient times. Their experiences and obeservations were congregated into Yoga Theory, which has had been validated from time to time, again and again scientifically by the serious practioners of Yoga.

ప్రతి జీవుడు ప్రతిదినము జాగ్రత్‌లో నుండి స్వప్నములోనికి మరియు సుషుప్తిలోనికి, మరలా జాగ్రత్‌లోనికి వస్తూ ఈ సూక్ష్మ నాడీ వ్యవస్థ ద్వారా ఇహము నుండి పరము (ఆదిత్య లోకము ద్వారా బ్రహ్మలోకము వరకు), పరము నుండి ఇహమునకు ప్రయాణము చేస్తూనే ఉన్నాడు. [ఛాందోగ్య ఉపనిషత్, అధ్యాయము–8]

బ్రహ్మమునందే విశ్వము బ్రహ్మమునకు అనన్యముగా (by not being different) ప్రకటితమైయున్నది. ఆ శక్తి తత్త్వమే ఈ మన భౌతిక శరీరమునందు కూడా ప్రకటితమై ఉన్నది. దేహాత్మ (అనగా దేహమే నేను అను) భావన దృఢముగా కలిగిన జీవుడు (మానవుడు) **తన భౌతిక శరీరమునకు ఆధారమైన శక్తి తత్త్వమును విశ్వముతో ఆపాదన (compare and tally) చేసుకొని నాడీ (connection center) భావనతో ఉపాసన చేయుట** ఇక్కడ నాడీ వ్యవస్థగా చెప్పబడినది. <u>తద్వారా జీవుడు తన విశ్వరూపత్వమును ధారణ చేయవచ్చును.</u>

1.5 నాడీ శుద్ధి గురించి ప్రశ్న

అథ హ ఏనం అథర్వాణం శాండిల్యః పప్రచ్ఛ -	అటు పిమ్మట అథర్వణుని శాండిల్యుడు ఈ విధంగా పరిప్రశ్నించెను -
కేన ఉపాయేన నాడయః శుద్ధాః స్యుః	ఏ ఉపాయముచేత నాడులు శుద్ధములు అగును?
నాడయః కతి సంఖ్యాకాః, తాసాం ఉత్పత్తి కీదృశీ	నాడులు ఎంత సంఖ్యలో ఉన్నవి? వాటి ఉత్పత్తి ఎట్టిది?
తాసు కతి వాయవః తిష్ఠంతి	వాటియందు ఎన్ని వాయువులు ఉన్నవి?
తేషాం కాని స్థానాని, తత్ కర్మాణి కాని	(ఆ వాయువుల) స్థానములు ఏవి? వాటి క్రియలు ఏమి?
దేహే యాని యాని విజ్ఞాతవ్యాని తత్ సర్వం మే బ్రూహి ఇతి	దేహమునందు ఏవేవి తెలుసుకోదగినవో ఆ సర్వము నాకు చెప్పుము?

1.6 ప్రాణ విచారము

స హ ఉవాచ అథర్వాణ -	ఆ అథర్వ మహర్షి ఇలా చెప్పెను -
అథ ఇదం శరీరం షట్ నవతి అంగుల ఆత్మకం భవతి	ఈ శరీరము తొంబది ఆరు (96) అంగులముల ప్రమాణము కలిగి ఉన్నది
శరీరాత్ ప్రాణో ద్వాదశ అంగుల అధికో భవతి	శరీరము కంటే ప్రాణము పండ్రెండు (12) అంగులములు అధికమై ఉన్నది [అనగా శరీరము కంటే ప్రాణ శక్తి సూక్ష్మమైనది అని చెప్పుటయే ఇక్కడి ఉద్దేశ్యము. సూక్ష్మమైన ప్రాణ శక్తియే స్థూలమైన పంచభూత దేహముగా ప్రకటితమై ఉన్నది.]
శరీరస్థం ప్రాణం అగ్నినా సహ యోగ అభ్యాసేన సమం అన్యూనం వా యః కరోతి స యోగిపుంగవో భవతి	శరీరస్థమైన ప్రాణమును శరీరమునందున్న అగ్నితో సహా యోగాభ్యాసముచే సమము లేదా తక్కువ కాకుండా ఎవడు చేయునో, వాడు యోగిపుంగవుడు అగును. [శరీరమునందు ప్రకటితమైన అగ్నితో ప్రాణమును సమము చేయవలెను - అనగా వాటి ఏకత్వమును భావించవలెను. ఎందువలన అనగా, ప్రాణాగ్నులే శరీరమును నిలుపుచున్నవి.]

1.7 దేహ మధ్యమునందు శిఖి స్థానం

దేహ మధ్యే శిఖిస్థానం త్రికోణం తప్తజాంబూనద ప్రభం మనుష్యాణాం	శిఖి (అగ్ని) స్థానము (ద్విపాదులైన) మనుష్యులకు దేహ మధ్యమున మేలిమి బంగారు త్రికోణ (triangle) రూపముగా ఉండును
చతుష్పదాం చతురస్రం, విహంగానాం వృత్తాకారం	శిఖి స్థానం చతుష్పాదులకు చతురస్ర (quadrilateral) ఆకారమున, విహంగములకు వృత్తాకారము (circular) రూపమున ఉండును
తత్ మధ్యే శుభా తన్వీ పావకీ శిఖా తిష్ఠతి	దాని మధ్యమున శుభకరమైన సున్నితమైన అగ్ని శిఖ ఉండును.
గుదాత్ ద్వ అంగులాత్ ఊర్ధ్వం మేఢ్రాత్ ద్వ అంగుల అదధో దేహమధ్యం మనుష్యాణాం భవతి	గుదము (మలవిసర్జన చేయు శరీరస్థానము) నుండి రెండు అంగులముల పైకి మఱియు మేఢ్రము (పురుషాంగము / స్త్రీ యోని అంగము) నుండి రెండు అంగముల క్రిందకు ఉన్న ప్రదేశము మనుష్యులకు దేహ మధ్య స్థానము అగును,
చతుష్పదాం హృత్ మధ్యం భవతి	చతుష్పాదులకు హృదయము దేహమధ్యస్థానము అగును,
విహంగానాం తుంగమధ్యం దేహమధ్యం	విహంగములకు పొట్ట మధ్యము దేహమధ్యము అగును
నవాంగులం చతురంగులం ఉత్సేధ ఆయతం అండాకృతి	దేహమధ్యస్థానము తొమ్మిది అంగులములు మఱియి నాలుగు అంగులములు ఎత్తు వెడల్పు కలిగి గ్రుడ్డు (elliptic) ఆకృతిలో ఉండి
తత్ మధ్యే నాభిః తత్ర ద్వాదశారయుతం చక్రం	దాని మధ్యమున నాభి, అక్కడ పన్నెండు చువ్వలున్న చక్రము,
తత్ చక్ర మధ్యే పుణ్య పాప ప్రచోదితో జీవో భ్రమతి	ఆ చక్రం మధ్యమున పుణ్య పాప ప్రచోదితుడైన జీవుడు తిరుగుచుండును
తంతు పంజర మధ్యస్థ లూతికా యథా భ్రమతి తథా చ అసౌ ప్రాణః చరతి	గూటిలో చిక్కుకున్న సాలె పురుగు తిరుగుచున్నట్లు అక్కడే ఈ ప్రాణము చరించును
దేహే అస్మిన్ జీవః ప్రాణ ఆరూఢో భవేత్	దేహమునందు ఈ జీవుడు ప్రాణము అధిరోహించినవాడై ఉండును

1.8 కుండలినీ శక్తి

నాభే తిర్యక్ అధ ఊర్ధ్వం కుండలీ స్థానం	నాభికి అడ్డముగా (horizontally) క్రిందకి పైకి కుండలీ స్థానము ఉండును
అష్ట ప్రకృతి రూపా అష్టధా కుండలి ఆకృతా కుండలినీ శక్తిః భవతి	అష్ట ప్రకృతి రూపమై అష్ట విధములుగా కుండలి ఆకృతిలో (పాము చుట్టుకున్న విధముగా) కుండలినీ శక్తి ఉండును [అష్ట ప్రకృతి = భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం అనే పంచ భూతాలు మాత్రమే గాక, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం]
యథావత్ వాయు సంచారం జల అన్నాదీని పరితః స్కంధ పార్శ్వేషు నిరుధ్య ఏనం	యథాక్రమముగా వాయు సంచారమును, అన్నము, పానీయములు మొదలగువాటిని చుట్టూ నిరోధించి (కుండలిని శక్తి ప్రేరేపించబడినప్పుడు వెన్నెముక దిశగా) వీపు ఇరుప్రక్కలా ఊర్ధ్వముగా (in the form of an inverted triangle)
ముఖేన ఏవ సమావిశ్య బ్రహ్మరంధ్రం యోగకాలే అపానేన అగ్నినా చ స్ఫురతి	ముఖము ద్వారా యోగకాలమునందు అపాన వాయువుచే కుండలినీ శక్తి బ్రహ్మరంధ్రము ప్రవేశించి అగ్నిచే ప్రకాశించును,
హృదయాకాశే మహోజ్జ్వలా జ్ఞానరూపా భవతి	హృదయాకాశమున మహోజ్జ్వలమై **జ్ఞానరూపాన** ఉండును. [పంచకోశములు, కుండలినీ కూడా జ్ఞానమయమే!]
మధ్యస్థ కుండలినీం ఆశ్రిత్య ముఖ్యా నాడ్యః చతుర్దశ భవంతి	మధ్యస్థమైన కుండలిని శక్తిని ఆశ్రయించి ముఖ్యమైన నాడులు పదునాలుగు కలవు.

1.9 నాడీ వ్యవస్థ

ఇడా పింగళా సుషుమ్నా సరస్వతీ వారుణీ పూషా హస్తిజిహ్వా యశస్వినీ విశ్వోదరీ కుహూః శంఖినీ పయస్వినీ అలంబుసా గాంధారి ఇతి నాడ్యః చతుర్దశ భవంతి.	నాడీ వ్యవస్థలో ముఖ్యమైనవి పదునాలుగు నాడులు ఈ నామములతో ఉన్నవి - 1. ఇడా 2. పింగళ 3. సుషుమ్న 4. సరస్వతి 5. వారుణి 6. పూష 7. హస్తిజిహ్వా 8. యశస్విని 9. విశ్వోదరి

	10. కుహువు 11. శంఖిని 12. పయస్విని 13. అలంబుస 14. గాంధారి
తత్ర సుషుమ్నా విశ్వధారణీ మోక్షమార్గ ఇతి చ ఆచక్షతే	అందు **సుషుమ్నా** నాడి విశ్వధారిణీ అని, మోక్షమార్గమని శ్లాఘించబడినది [సుషుమ్నా నాడి విశ్వమును ధరించినది, విశ్వము తానే అయి ఉన్నది]
గుదస్య పృష్ఠభాగే వీణాదండ ఆశ్రితాం ఊర్ధపర్యంతం బ్రహ్మరంధ్రే చ విజ్ఞేయా అవ్యక్తా సూక్ష్మా వైష్ణవీ భవతి	(ఈ సుషుమ్నా నాడి) గుదము (మలవిసర్జన చేయు శరీరస్థానము) యొక్క వెనక భాగమున వెన్నెముకను ఆశ్రయించి పైన (శిరస్సు) వరకు బ్రహ్మరంధ్రమున విజ్ఞేయ (విశేషముగా తెలియబడునది) రూపమున అవ్యక్తముగా సూక్ష్మముగా వైష్ణవియై (విష్ణు స్వరూపమై) ఉన్నది
సుషుమ్నాయాః సవ్యభాగే ఇడా తిష్ఠతి దక్షిణభాగే పింగళా	సుషుమ్నా నాడి ఎడమ భాగమున **ఇడా** నాడి ఉండును, కుడి వైపున **పింగళా** నాడి ఉండును
ఇడాయాం చంద్రః చరతి పింగళాయాం రవిః	ఇడా నాడి యందు చంద్రుడు చరించును, పింగళ నాడి యందు సూర్యుడు చరించును
తమో రూపః చ చంద్రః రజో రూపో రవిః	తమో రూపుడు చంద్రుడు మఱియు రజో రూపుడు సూర్యుడు
విషభాగో రవిః అమృత భాగః చంద్రమాః	విషభాగుడు సూర్యుడు, అమృత భాగుడు చంద్రుడు
తావ ఏవ సర్వ కాలం ధత్తే	వారే (సూర్యచంద్రులే అనగా ఇడా పింగళ నాడులే) కాలమునకు ఆధారము
సుషుమ్నా కాలభోక్త్రీ భవతి	సుషుమ్నా నాడి తనయందు కాలమును రమించునది (అనగా కాలఃకాలుడు అని)
సుషుమ్నా పృష్ఠ పార్శ్వయోః సరస్వతీ కుహూ భవతః	సుషుమ్నా నాడి వెనక ప్రక్కలందు **సరస్వతీ**, **కుహూ** నాడులు ఉండును
యశస్వినీ కుహ్వోః మధ్యే వారుణీ ప్రతిష్ఠితా భవతి	యశస్విని నాడి మఱియు కుహూ నాడి మధ్యన **వారుణీ** నాడి ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నది
పూషా సరస్వతీ మధ్యే పయస్వినీ భవతి	పూషా నాడి మఱియు సరస్వతీ నాడి మధ్యన **పయస్వినీ** నాడి ఉన్నది

గాంధారీ సరస్వతీ మధ్యే యశస్వినీ భవతి	గాంధారీ నాడి మఱియు సరస్వతీ నాడి మధ్యన **యశస్విని** నాడి ఉన్నది
కంద మధ్యే అలంబుసా భవతి	కంద (root) మధ్యమున **అలంబుసా** నాడి ఉన్నది
సుషుమ్నా పూర్వభాగే మేఢ్రాంతం కుహూః భవతి	సుషుమ్నా ముందు భాగమున మేఢ్రము (పురుషాంగము / స్త్రీ యోని అంగము) వరకు కుహూ నాడి ఉండును
కుండలిన్యా అథః చ ఊర్ధ్వం వారుణీ సర్వగామినీ భవతి	కుండలిని నాడికి క్రింద మఱియు పైన వారుణీ నాడి సర్వగామినియై ఉండును
యశస్వినీ సౌమ్యా చ పాదాంగుష్ఠాంతం ఇష్యతే	యశస్విని నాడి సౌమ్యమైనది మఱియు పాదము బొటన వ్రేలు వరకు వ్యాప్తమై ఉన్నది
పింగళా చ ఊర్ధ్వగా యామ్య నాసాంతం భవతి	పింగళ నాడి పైకి దక్షిణముగా నాసికము చివర వరకు ఉండును
పింగళయాః పృష్ఠతో యామ్య నేత్రాంతం పూషా భవతి	పింగళ నాడి వెనక నేత్రము చివరవరకు **పూషా** నాడి ఉండును
యామ్య కర్ణాంతం యశస్వినీ భవతి	కుడి చెవి వరకు **యశస్వినీ** నాడి ఉన్నది
జిహ్వాయా ఊర్ధ్వాంతం సరస్వతీ భవతి	నాలుక పైన వరకు **సరస్వతీ** నాడి ఉండును
ఆసవ్య కర్ణాంతం ఊర్ధ్వగా శంఖినీ భవతి	ఎడమ చెవి వరకు పైకి వ్యాపించుచూ **శంఖినీ** నాడి ఉండును
ఇడా పృష్ఠభాగాత్ సవ్య నేత్రాంతం గాంధారీ చ భవతి	ఇడా నాడి వెనక భాగాన ఎడమ కన్ను వరకు **గాంధారీ** నాడి ఉండును
పాయు మూలాత్ అధ ఊర్ధ్వగా అలంబుసా భవతి	పాయు (పురుషాంగము / స్త్రీయోని) మూలము క్రింద నుండి పైకి అలంబుసా నాడి ఉండును
ఏతాసు చతుర్దశ నాడీషు అన్యా నాడ్యః సంభవంతి	ఈ పదునాలుగు ముఖ్య నాడులయందు ఇతర నాడులు ఉండును
తాసు అన్యాసు తాసు అన్యా భవంతి ఇతి విజ్ఞేయాః	వాటి యందు మరికొన్ని నాడులు, ఆ నాడులయందు కూడా ఇంకా అనేక నాడులు ఉండునని తెలియబడినవి
యథా అశ్వత్థాది పత్రం సిరాభిః వ్యాప్తం ఏవం శరీరం నాడీభిః వ్యాప్తం	ఏ విధముగా ఐతే అశ్వత్థ (రావి చెట్టు) ఆకునందు నాళములు వ్యాపించినట్లుగా శరీరమునందు కూడా (అనగా శరీర ధర్మములు నిర్వర్తించు) అనేకానేక నాడులు (అదృశ్యముగా) వ్యాప్తమై ఉన్నవి.

1.10 ప్రాణవాయువుల సంచారము

ప్రాణ అపాన సమాన ఉదాన వ్యానాః నాగ కూర్మ కృకర దేవదత్త ధనంజయాః ఏతే దశవాయవః సర్వాసు నాడీషు చరంతి	అన్ని నాడులయందు సంచరించు వాయువు, నిర్వర్తించు ధర్మములను అనుసరించి ఈ పది రకముల వాయువులుగా చెప్పబడుచున్నది - 1. ప్రాణము 2. అపానము 3. సమానము 4. ఉదానము 5. వ్యానము 6. నాగము 7. కూర్మము 8. కృకరము 9. దేవదత్తము 10. ధనంజయము [వాయువునకు స్థూల, సూక్ష్మ అంశలు దర్శించబడినవి. వాయువు యొక్క సూక్ష్మ అంశ అభౌతిక నాడులలో సంచరించును అని తత్త్వదర్శులుచే దర్శింపబడెను.]
ఆస్య నాసికా కంఠ నాభి పాదాంగుష్ఠద్వయ కుండల్యాః చ ఊర్ధ్వభాగేషు ప్రాణః సంచరతి	**ప్రాణము** - నోరు, నాసికము, కంఠము, నాభి, రెండు పాదముల బొటన వ్రేళ్ళు, కుండలిని ఊర్ధ్వ భాగమున ప్రాణ వాయువు సంచరించును
శ్రోత్ర అక్షి కటి గుల్ఫ ఘ్రాణ గళ స్ఫిగ్ దేశేషు వ్యానః సంచరతి	**వ్యానము** - చెవులు, కన్నులు, గుల్ఫము (పాదము మఱియు కాలు కలుపు ప్రదేశము - ankle bone), నాసికము, కంఠము, పిరుదులు ప్రదేశములందు వ్యాన వాయువు సంచరించును
గుద మేఢ్ర ఊరు జానూ ఉదర వృషణ కటి జంఘా నాభి గుదా అగ్నిగారేషు అపానః సంచరతి	**అపానము** - గుదము (మలవిసర్జన చేయు శరీరస్థానము), మేఢ్రము (పురుషాంగము / స్త్రీ యోని అంగము), తొడలు, మోకాళ్ళు, ఉదరము, వృషణములు, పిరుదులు, కాలి పిక్కలు, నాభి, కడుపులో పెద్ద పేగుల నుండి మేఢ్రమునకు ఉన్న ద్వారము నందు ఉన్న అగ్ని గారము నందు అపాన వాయువు సంచరించును
సర్వసంధిస్థ ఉదానః	**ఉదానము** - సర్వ సంధులయందు (joints) ఉదాన వాయువు
పాదహస్తయోః అపి సర్వగాత్రేషు	**సమానము** - పాద హస్తములందు, అన్ని అవయవములందు

సర్వవ్యాపీ సమానః	వ్యాపించునది సమాన వాయువు
భుక్త అన్న రసాదికం గాత్రే అగ్నినా సహ వ్యాపయన్ ద్విసప్తతి సహస్రేషు నాడీ మార్గేషు చరన్ సమాన వాయుః అగ్నినా సహ స అంగ ఉపాంగ కళేబరం వ్యాప్నోతి	భుజించిన అన్నము యొక్క రసరూపమును శరీరమునందు అగ్నితో సహా వ్యాపింపచేయుచూ, డెబ్బై రెండు వేల నాడీ మార్గములందు చరించుచూ సమాన వాయువు అగ్నితో కూడి అంగములు ఉపాంగములతో ఉన్న కళేబరమును వ్యాపింపచేయును.
నాగాది వాయవః పంచ త్వచ్ (త్వక్) అస్థి ఆది సంభవాః	**నాగము మొదలగు ఐదు వాయువులు** చర్మము, ఎముకలు మొదలగు వాటిని సంభవింపచేయును
తుందస్థం జలం అన్నం చ రసాదిషు సమీరితం	కడుపులో ఉన్న జలము, అన్నము మఱియు రసాయనములను బాగా చిలికి
తుంద మధ్యగతః ప్రాణః తాని పృథక్ కుర్యాత్	కడుపు మధ్యలో ఉన్న ప్రాణ వాయువు వాటిని వేరుచేయును
అగ్నేః ఉపరి జలం స్థాప్య జల ఉపరి అన్నాదీని సంస్థాప్య స్వయం అపానం సంప్రాప్య తేన ఏవ సహ మారుతః ప్రయాతి	అగ్ని పైన జలమును సంస్థాపించి, జలము పైన అన్నాదులు బాగుగా సంస్థాపించి స్వయంగా అపానమును పొంది దానితోనే (అపాన) వాయువు ద్వారా ప్రయాణించుచూ
దేహ మధ్య గతం జ్వలనం వాయునా పాలితో వహ్నిః అపానేన శనైః దేహ మధ్యే జ్వలతి	దేహమధ్యమునకు వెళ్ళి, ఆ (జఠరాగ్ని) జ్వలనము వాయువుచే పాలింపబడినదై (రక్షింపబడి నిర్దేశింపబడుచూ) అపానముచే నెమ్మదిగా దేహమధ్యమునే జ్వలించును
జ్వలనో జ్వాలాభిః ప్రాణేన కోష్ఠ మధ్య గతం జలం అత్యుష్ణం అకరోత్	(ఆ) జ్వలన జ్వాలలతో ప్రాణ వాయువుచే ఉదర మధ్యగతమైన జలమును మిక్కిలి వేడిచేయును
జల ఉపరి సమర్పిత వ్యంజన సంయుక్తం అన్నం వహ్ని సంయుక్త వారిణా పక్వం అకరోత్	జలము మీద సమర్పించబడిన (భుజించిన) వ్యంజన (కూరలు మొదలగు) సంయుక్తమైన అన్నము అగ్నితో కూడిన నీటిచే పక్వమగును
తేన స్వేద మూత్ర జల రక్త వీర్య రూప రస పురీషాదికం ప్రాణః పృథక్ కుర్యాత్	దానిచే చమట, మూత్రము, జలము, రక్తము, వీర్యము రూపములుగా రస, ఘన వ్యర్థ పదార్థములగా ప్రాణ వాయువు వేరుచేయును
సమాన వాయునా సహ సర్వాసు నాడీషు రసం వ్యాపయన్ శ్వాసరూపేణ దేహే వాయుః చరతి	సమాన వాయువుతో కూడి అన్ని నాడులయందు (అరిగించిన ఆహార) రసమును (essence) వ్యాపింపచేసి శ్వాసరూపమున దేహమునందు వాయువు సంచరించును.
నవభిః వ్యోమ రంధ్రైః శరీరస్య వాయవః కుర్వంతి విణ్మూత్రాది విసర్జనం	శరీరము యొక్క తొమ్మిది రంధ్రముల ద్వారా వాయువులు మలము, మూత్రము మొదలగు వ్యర్థ పదార్థములు విసర్జించును

నిశ్వాస ఉచ్ఛ్వాస కాసః చ ప్రాణ కర్మ ఉచ్యతే	నిశ్వాసము (గాలి పీల్చుకొనుట), ఉచ్ఛ్వాసము (గాలిని బయటకు వదులుట) మఱియు కాసము (దగ్గుట) ప్రాణ వాయువు చేయు పనులు అని చెప్పబడును
విణ్మూత్రాది విసర్జనం అపాన వాయు కర్మ	మలమూత్రాదులు విసర్జించుట అపాన వాయువు చేయు పనులు
హాన ఉపాదాన చేష్టాది వ్యాన కర్మ	(చేతులతో, కాళ్ళతో, నోటితో) వదలుట, పట్టుకొనుట, కదలికలు మొదలగునవి వ్యాన వాయువు పనులు
దేహస్య ఉన్నయనాదికం ఉదాన కర్మ	దేహమును పైకి ఎత్తుట (buoyant or levitating force) మొదలగునవి ఉదాన వాయువు పని
శరీర పోషణాదికం సమాన కర్మ	శరీర పోషణము మొదలగునవి సమాన వాయు కర్మ
ఉద్గారాది నాగ కర్మ	ఉద్గారము (నోటి నుండి ఉమ్ముట) నాగ వాయువు యొక్క పని
నిమీలనాది కూర్మ కర్మ	కన్నులు మూసి తెఱచుకొనుట కూర్మ వాయువు యొక్క పని
క్షుత్ కరణం కృకర కర్మ	తుమ్మటము కృకర వాయువు యొక్క పని
తంద్రీ దేవదత్త కర్మ	ఆవలించుట దేవదత్త వాయువు యొక్క పని
శ్లేష్మాది ధనంజయ కర్మ	(నాసికము, నోరు ద్వారా) శ్లేష్మము విసర్జించుట ధనంజయ వాయువు యొక్క పని
ఏవం నాడీస్థానం వాయుస్థానం తత్ కర్మ చ సమ్యక్ జ్ఞాత్వా నాడీ సంశోధనం కుర్యాత్	ఈ విధముగా నాడీస్థానం, వాయుస్థానం వాటి కర్మలు బాగుగా తెలుసుకొని నాడీ శుద్ధి చేసుకొనవలెను.

1.11 నాడీ శుద్ధి

యమ నియమ యుతః పురుషః సర్వసంగ వివర్జితః	యమము నియమము చక్కగా అభ్యాసము చేయుచున్న పురుషుడు, సర్వసంగ (విషయముల పట్ల ఆసక్తులు, వాసనలు) పరిత్యాగము చేసినవాడు,
కృతవిద్యః సత్యధర్మరతో జితక్రోధో	(బ్రహ్మ) విద్యను అధ్యయనం చేసినవాడు, సత్యము ధర్మములందు నియుక్తుడైయుండువాడు, క్రోధమును జయించినవాడు,
గురుశుశ్రూషా నిరతః పితృ మాతృ విధేయః	గురువును సేవించుటలో ఉత్సాహవంతుడు, తల్లితండ్రులకు విధేయుడు,

స్వ ఆశ్రమ ఉక్త సదాచార విద్వత్ శిక్షితః	తాను ఉన్న ఆశ్రమము ఏదైతే (బ్రహ్మచర్యాశ్రమము కాని, గృహస్థాశ్రమము కాని, వానప్రస్థాశ్రమము కాని, సన్యాసాశ్రమము కాని) అక్కడ చెప్పబడిన సదాచారమునందు విద్వత్తు కలిగినవారిచే శిక్షితుడైనవాడు
ఫల మూల ఉదకాన్వితం తపోవనం ప్రాప్య	(జీవన విధానమునకు కావలసిన) ఫలములు, దుంపలు, నీరు సమృద్ధిగా ఉన్న తపోవనమునకు చేరి
రమ్యదేశే బ్రహ్మ ఘోష సమన్వితే	బ్రహ్మవిద్యకు సంబంధించిన వేద ఘోష కలిగిన రమ్యమైన ప్రదేశమునందు
స్వధర్మ నిరత బ్రహ్మవిత్ సమావృతే	స్వధర్మనిరతులైన బ్రహ్మజ్ఞానులుచే కూడినది
ఫల మూల పుష్ప వారిభిః సుసంపూర్ణే	ఫలములు, కంద మూలములు, పుష్పములు, జలములు పుష్కలముగా సుసంపూర్ణముగా ఉన్నది
దేవాయతనే నదీతీరే గ్రామే నగరే వా అపి	దేవాలయమున కాని, నదీతీరమున కాని, గ్రామమున కాని, లేదా నగరమునందైనా కాని
సుశోభన మఠం న అతి ఉచ్చనీచాయతం అల్పద్వారం	మంచి శోభితమైన మఠమును, మరీ ఎత్తుగా కాక, మరీ క్రిందగా కాక, తక్కువ ద్వారములు కలిగినది
గోమయాది లిప్తం సర్వరక్షా సమన్వితం కృత్వా	గోమయము మొదలైన వాటిచే అలుకబడినది, అన్ని విధములుగా (జంతువులు మొదలగు వాటినుండి) రక్షణ కలిగినది ఏర్పాటు చేసుకొని
తత్ర వేదాంత శ్రవణం కుర్వన్ యోగం సమ ఆరభేత్	అక్కడ వేదాంత శ్రవణమును చేయుచూ యోగమును బాగుగా ఆరంభించవలెను.
ఆదౌ వినాయకం సంపూజ్య స్వ ఇష్టదేవతాం నత్వా	మొట్టమొదట వినాయకుడిని పూజించి, తన యొక్క ఇష్టదేవతలకు నమస్కరించి,
పూర్వోక్త ఆసనే స్థిత్వా ప్రాక్ ముఖో ఉదక్ ముఖో వా అపి మృదు ఆసనేషు జిత ఆసన గతో	పూర్వము చెప్పిన విధముగా ఆసనమునందు స్థిరముగా కూర్చొని తూర్పు దిక్కున కాని, ఉత్తర దిక్కున కాని మెత్తని ఆసనమునందు (పద్మ, గోముఖ మొదలగు) సుఖాసనము వేసుకొనవలెను.
విద్వాన్ సమ గ్రీవ శిరో నాసాగ్ర దృక్ భ్రూమధ్యే శశభృత్ దిక్ బింబం పశ్యన్ నేత్రాభ్యాం అమృతం పిబేత్	విద్వాంసుడైనవాడు కంఠము, శిరస్సు సమముగా ఉంచి, నాసికము చివర దృష్టి పెట్టి, భ్రూమధ్యమున చంద్రబింబమును చూచుచూ, నేత్రములతో అమృతము త్రాగవలెను
ద్వాదశ మాత్రయా ఇడయా వాయుం ఆపూర్య ఉదరే స్థితం జ్వాలావలీయుతం	పన్నెండు మాత్రల కాలముపాటు ఇడా నాడి యందు వాయువును పూరించి, ఉదరములో ఉన్న జ్వాలలతో

రేఫబిందుయుక్తం అగ్నిమండలయుతం ధ్యాయేత్	కూడియున్న రేఫ (ర-కార) బిందుయుక్తం (అనగా, రం శబ్దముతో) అగ్నిమండలమును ధ్యానించవలెను
రేచయేత్ పింగళయా	పింగళచే రేచనము చేయవలెను (ఇంతకు ముందు పూరించిన వాయువును విడువవలెను) [ఎడమ నాసిక రంధ్రము నుండి గాలి పీల్చి, కొంచెము సేపు ఆ వాయువును స్థంభింపచేసి, కుడి నాసిక రంధ్రము ద్వారా విడువవలెను]
పునః పింగళయా ఆపూర్య కుంభిత్వా రేచయేత్ ఇడయా	మరొకసారి పింగళచే వాయువు పూరించి కుంభనము చేసి, ఇడచే రేచనము (నెమ్మదిగా వదులుట) చేయవలెను [కుడి నాసిక రంధ్రము నుండి గాలి పీల్చి, కొంచెము సేపు ఆ వాయువును స్థంభింపచేసి, ఎడమ నాసిక రంధ్రము ద్వారా విడువవలెను]
త్రి చతుః త్రి చతుః సప్త త్రి చతుః మాస పర్యంతం త్రిసంధిషు తత్ అంతరాళేషు చ షట్ కృత్వ ఏవం ఆచరేత్ నాడీ శుద్ధిః భవతి	3, 4, 3, 4, 7, 3, 4 మాసముల పర్యంతము త్రిసంధ్యలందు మఱియు వాటి మధ్యలో, అనగా దినమునకు ఆరు సార్లు, చెప్పిన విధముగా (బ్రాహ్మీ భావనా సహితముగా పూరక కుంభక రేచనములు) ఆచరించినచో నాడీ శుద్ధి జరుగును
తతః శరీర లఘుత్వ దీప్తి వహ్ని వృద్ధి నాద అభివ్యక్తిః భవతి	అప్పుడు శరీరము తేలికయై ప్రకాశించుచూ (జఠర) అగ్ని వృద్ధి, నాదము (base tone) అభివ్యక్తమగును.

ప్రాణాయామము

1.12 ప్రాణాయామము అనగా

ప్రాణ అపాన సమాన యోగః ప్రాణాయామో భవతి	ప్రాణ అపాన సమాన వాయువుల కలయికయే ప్రాణాయామము అగును.
రేచక పూరక కుంభక భేదేన స త్రివిధిః	రేచకము, పూరకము, కుంభకము భేదముచే అది (ప్రాణాయామము) మూడు విధములు.
తే వర్ణ ఆత్మకాః, తస్మాత్ ప్రణవ ఏవ ప్రాణాయామః	అవి వర్ణమయములు, కావున ప్రణవమే (అ+ఉ+మ = ఓం) ప్రాణాయామము

1.13 గాయత్రీ, సావిత్రీ, సరస్వతీ దర్శనము

పద్మాది ఆసన స్థ పుమాన్ నాస అగ్రే శశభృత్ బింబ జ్యోత్స్నా జాల వితాన ఇత	పద్మ ఆసనమునందు స్థితుడైన పురుషుడు నాసికము చివర దృష్టి పెట్టి చంద్రబింబం చూస్తూ చంద్రకాంతిని పూర్తిగా ఆస్వాదిస్తుండగా
అకారమూర్తే రక్తాంగీ హంసవాహినీ దండహస్తా బాలా గాయత్రీ భవతి	అకారమూర్తి, ఎఱుపు రంగులో ఉండునది, హంసవాహిని, దండము హస్తమునందు ధరించినది, చిన్న పిల్ల రూపములో కనపడునది గాయత్రి అగును
ఉకారమూర్తిః శ్వేతాంగీ తార్క్ష్యవాహినీ యువతీ చక్రహస్తా సావిత్రీ భవతి	ఉకారమూర్తి, తెలుపు రంగులో ఉండునది, గరుడవాహిని, చక్రము ధరించి, యువతి రూపములో కనపడునది సావిత్రి అగును
మకారమూర్తిః కృష్ణాంగీ వృషభవాహినీ వృద్ధా త్రిశూలధారిణీ సరస్వతీ భవతి	మకారమూర్తి, నలుపు రంగులో ఉండునది, వృషభవాహిని, త్రిశూలధారిణి, వృద్ధురాలి రూపములో కనపడునది సరస్వతి అగును

1.14 అకార, ఉకార, మకార ధ్యానములు

అకారాది త్రయ అణాం కారణం ఏకాక్షరం పరంజ్యోతిః ప్రణవం భవతి ఇతి ధ్యాయేత్	అకారము మొదలగు మూడు లోకములకు కారణం ఏకాక్షరము, ప్రణవము పరంజ్యోతి అని భావించి ధ్యానించవలెను [అకార, ఉకార, మకారములు అనునవి త్రిపుటి. అవి భూః-భువః-సువః అను మూడు లోకములు, జాగృత్-స్వప్న-సుషుప్తి అను మూడు పురములు లేదా స్థితులు, సృష్టి-స్థితి-లయములు, ద్రష్ట-దృష్టి-దృశ్యము మొదలగునవి. ఆ త్రిపుటీ సంయోగము ఓంకారము. అది పరమాత్మకు సంజ్ఞ.]
ఇడయా బాహ్యాత్ వాయుం ఆపూర్య షోడశ మాత్రాభిః అకారం చింతయన్	ఇడా నాడిచే బాహ్యము నుండి వాయువు పూరించి పదహారు మాత్రల కాలము పాటు అకారమును చింతించవలెను [మాత్ర = హ్రస్వోచ్చారణ కాలము]
పూరిత వాయుం చతుఃషష్టి మాత్రాభిః కుంభయిత్వా ఉకారం ధ్యాయన్	పూరించిన వాయువు అరువది నాలుగు (64) మాత్రల కాలము పాటు కుంభనము చేయుచూ ఉకారము ధ్యానించవలెను
పూరిత పింగళయా ద్వాత్రింశత్ మాత్రయా మకార మూర్తి ధ్యానేన	అలాగే పింగళ నాడిచే వాయువు పూరించి ముప్పది రెండు (32) మాత్రలచే మకారమూర్తిని ధ్యానించవలెను
ఏవం క్రమేణ పునః పునః కుర్యాత్	ఈ విధముగా క్రమముగా మళ్ళీ మళ్ళీ చేయవలెను.

1.15 ప్రాణాయామము చేయు విధానములు

అథ ఆసన దృఢో యోగీ వశీ	పిమ్మట ఆసనమునందు దృఢముగా ఉన్నవాడు, తనను తాను వశపఱచుకున్న యోగి
మిత హిత అశనః	మితమైన, హితమైన ఆహారము మాత్రమే భుజించుచున్నవాడై
సుషుమ్నా నాడీస్థ మల శోషార్థం	సుషుమ్నా నాడి యందు మలము తొలగించుకొనుటకు
యోగీ బద్ధ పద్మాసనో వాయుం చంద్రేణ అపూర్య యథాశక్తి కుంభయిత్వా సూర్యేణ రేచయిత్వా	యోగి పద్మాసన బద్ధుడై చంద్రునిచే (ఇడా నాడిచే, ఎడమ నాసికముచే) వాయువును పూరించి యథాశక్తి కుంభనము చేసి, సూర్యునిచే (పింగళ నాడిచే, కుడి నాసికముచే) రేచనము చేసి
పునః సూర్యేణ ఆపూర్య కుంభయిత్వా చంద్రేణ విరేచ్య	మరలా సూర్యునిచే (పింగళ నాడిచే, కుడి నాసికముచే) వాయువును పూరించి చంద్రునిచే (ఇడా నాడిచే, ఎడమ నాసికముచే) వదిలిపెట్టి
యయా త్యజేత్ యయా సంపూర్య ధారయేత్	దేనిని విడుచునో దానిచే పూరించి (ఒక నాసికముతో వాయువును పూరించి మళ్ళీ అదే నాసిక రంధ్రముతో విడుస్తూ) ధారణ చేయవలెను.
తత్ ఏతే శ్లోకా భవంతి	ఈ విషయమై శ్లోకములు కలవు.
ప్రాణం ప్రాక్ ఇడయా పిబేత్	ముందుగా ప్రాణ వాయువును ఇడా నాడిచే (ఎడమ నాసికము ద్వారా) పీల్చవలెను
నియమితం భూయో అన్యయా రేచయేత్	నియమితమైన ఆ వాయువును మరలా మరొక (పింగళ) నాడిచే (కుడి నాసికము ద్వారా) రేచనము (నెమ్మదిగా వదులుట) చేయవలెను
పీత్వా పింగళయా సమీరణం అథో బద్ధ్వా త్యజేత్ వామయా	తరువాత అదే విధముగా పింగళ నాడితో (కుడి నాసికము ద్వారా) పీల్చిన వాయువును బంధించి ఎడమ నాడిచే (ఎడమ నాసికము ద్వారా) వదలవలెను

1.16 అభ్యాసముచే నాడీ గణ శుద్ధి

సూర్యాచంద్రమసోః అనేన విధినా అభ్యాసం సదా తన్వతాం	సూర్య చంద్ర స్థానములైన పింగళ (కుడి) మఱియు ఇడా (ఎడమ) నాడులచే సదా అభ్యాసవశులకు
శుద్ధా నాడిగణా భవంతి యమినాం మాసత్రయాత్ ఊర్ధ్వతః	మూడు మాసములు పైగా నియమబద్ధులైనవారికి నాడీగణము శుద్ధము అగును
ప్రాతః మధ్యందినే సాయం అర్ధరాత్రేతు	ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నమున, సాయంకాలమున, అర్ధరాత్రుల

కుంభకాన్ శనైః అశీతి పర్యంతం చతుఃవారం సమ్ అభ్యసేత్	యందు కుంభకములను నెమ్మదిగా ఎనభై (80) వరకు నాలుగు పూటలు చక్కగా అభ్యాసము చేయవలెను
కనీయసి స్వేదః, కంపో భవతి మధ్యమే	సాధన చేస్తూ పోగా కొంత కాలము నుండి చెమట పట్టును, తరవాత కాలములో మధ్యలో వణుకు పుట్టును
ఉత్తిష్ఠతు ఉత్తమే ప్రాణరోధే పద్మాసనం మహత్	ప్రాణనిరోధము (దీర్ఘ కాల అభ్యాసముచే) ఉత్తమము కాగా పద్మాసనము పైకి లేచును.
జలేన శ్రమజాతేన గాత్ర మర్దనం ఆచరేత్	శ్రమపడుటచేత శరీరమును జలముతో మర్దనం చేయవలెను
దృఢతా లఘుతా చ అపి తస్య గాత్రస్య జాయతే	దృఢత్వము (rigidness) మఱియు లఘుత్వము (lightness or agility) ఆ దేహమునకు ఏర్పడును

1.17 ఆహార నియమము

అభ్యాసకాలే ప్రథమం శస్తం క్షీర ఆజ్య భోజనం	అభ్యాసకాలములో మొదట్లో పాలు, నేయ్యి ఆహారముగా తీసుకొనుట ప్రశస్తము
తతః అభ్యాసే స్థిరీభూతే న తావత్ నియమగ్రహః	తరువాత అభ్యాసము స్థిరమైనచో ఆహారమునందు గట్టి నియమము అవసరము లేదు
యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో భవేత్ వశ్యః శనైః శనైః	ఏ విధముగా ఐతే ఒక సింహము, ఒక ఏనుగు, ఒక పులి నెమ్మది నెమ్మదిగా వశ్యమగునో
తథా ఏవ సేవితో వాయుః అన్యథా హంతి సాధకం	అదే విధముగా నియంత్రించబడిన వాయువు వశమగును, లేనిచో సాధకుని సంహరించును (బాధించును)
యుక్తం యుక్తం త్యజేత్ వాయుం యుక్తం యుక్తం చ పూరయేత్	వాయువును యుక్తియుక్తముగా వదలవలెను మఱియు యుక్తియుక్తముగా పూరించవలెను
యుక్తం యుక్తేన బధ్నీయాత్ ఏవం సిద్ధిం అవాప్నుయాత్	యుక్తియుక్తముగా బంధించవలెను, అప్పుడు సిద్ధిని పొందగలడు
యథా ఇష్ట ధారణాత్ వాయోః అనలస్య ప్రదీపనం	ఈ విధముగా అగ్ని యొక్క దీపము వెలిగించినట్లు (జాగ్రత్తగా శ్రద్ధతో) మక్కువతో వాయువును ధారణ చేసినచో
నాద అభివ్యక్తిః ఆరోగ్యం జాయతే నాడి శోధనాత్	స్వర గాంభీర్యత వృద్ధి చెందును మఱియు ఆరోగ్యము ఈ నాడీ శోధన చేత కలుగును.

1.18 ప్రాణాయామ బంధములు, కపాల శోధనము

విధివత్ ప్రాణసంయమైః నాడీచక్రే విశోధితే	యథావిధిగా ప్రాణసంయమములచే నాడీచక్రము చక్కగా శుద్ధి చేయబడగా
సుషుమ్నా వదనం భిత్వా సుఖాత్ విశతి మారుతః	సుషుమ్నా నాడి యొక్క వదనము ఛేదించుకొని సుఖముగా వాయువు ప్రవేశించి స్థితి పొందును
మారుతే మధ్య సంచారే మనః స్థైర్యం ప్రజాయతే	వాయువు సుషుమ్నా నాడి మధ్య సంచారము చేయుచుండగా మనస్సునకు స్థైర్యం కలుగును
యో మనః సుస్థిరోభావః స ఏవ అవస్థా మనోన్మనీ	ఎప్పుడు మనస్సు సుస్థిరభావము చెందినదో అదే మనోన్మనీ (మనో మూలము యందు మనస్సు లయము చెందు) స్థితి
పూరక అంతే తు కర్తవ్యో బంధో జాలంధర అభిధః	పూరకము (గాలి పీల్చుకొనుట) చివరన స్థిరముగా జలంధర నామక బంధము చేయవలెను,
కుంభక అంతే రేచక ఆదౌ కర్తవ్యః తు ఉడ్డియానకః	కుంభకము (పీల్చిన గాలిని పట్టి ఉంచిన స్థితి) చివర మఱియు రేచకము (గాలిని నెమ్మదిగా వదులుట) ప్రారంభమున ఉడ్డీయాన బంధము చేయవలెను
అధస్తాత్ కుంచనేన అశు కంఠ సంకోచనే కృతే మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యాత్ ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః	వాయువును క్రిందకు కుంచించగా కంఠము సంకోచింప (act of contracting the throat) చేయగా (కంఠ) మధ్యమున వాయువు చీల్చబడగా పశ్చిమతాన కూర్చున్న ఆసనములోనే ప్రాణ వాయువు బ్రహ్మనాడి చేరును
అపానం ఊర్ధ్వం ఉత్థాప్య ప్రాణం కంఠాత్ అధో నయన్	అపాన వాయువును పైకి లేపి, ప్రాణ వాయువును కంఠము క్రిందకు పంపగా
యోగీ జరా వినిర్ముక్తః షోడశో వయసా భవేత్	యోగి ముసలితనము నుండి విముక్తుడై పదహారు సంవత్సరముల వయస్సున్నవాడి వలె అగును
సుఖ ఆసనస్థో దక్షిణ నాడ్యా బహిఃస్థం పవనం సమ్ ఆకృష్య	సుఖమైన ఆసనమునందు స్థితికలిగినవాడై దక్షిణ నాడిచే బయటనున్న గాలిని చక్కగా ఆకర్షించి
ఆకేశం ఆనఖాగ్రం కుంభయిత్వా సవ్యనాడ్యా రేచయేత్	తల కేశముల నుండి కాలి గోళ్ళ వరకు కుంభనము (గాలిని స్థంభింపచేయుట) చేసి ఎడమ నాడిచే రేచనము చేయవలెను
తేన కపాల శోధనం వాత నాడీ గత సర్వరోగ వినాశనం భవతి	దానిచే కపాల శోధనము, నాడులలోని వాతము సర్వరోగములు నాశనము అగును

1.19 ఆరోగ్య లాభం

హృదయ ఆది కంఠ పర్యంతం సస్వనం నాసాభ్యాం శనైః పవనం ఆకృష్య	హృదయము నుండి కంఠము వఱకు ధ్వనితో కూడినట్లు, నాసికముతో నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చి
యథాశక్తి కుంభయిత్వా ఇడయా విరేచ్య గచ్ఛన్ తిష్ఠత్ కుర్యాత్	యథాశక్తి కుంభనము చేసి, ఇడా నాడిచే చక్కగా రేచనమును నిలబడి, నడుచుచూ చేయవలెను
ఏన శ్లేష్మ హరం జఠరాగ్ని వివర్ధనం భవతి	దానిచే శ్లేష్మము హరించును, జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును.
వక్త్రేణ సీత్కార పూర్వకం వాయుం గృహీత్వా యథాశక్తి కుంభయిత్వా నాసాభ్యాం రేచయేత్	నోటితో సీత్కారముగా (చలితో పెదవలు వణుకుచున్నట్లుగా) వాయువును పీల్చి యథాశక్తి కుంభకము చేసి, నాసికముతో రేచనము చేయవలెను
తేన క్షుత్ తృష్ణ ఆలస్య నిద్రా న జాయంతే	దానిచే ఆకలిదప్పికలు, బద్ధకము, మత్తు కలుగవు.
జిహ్వయా వాయుం గృహీత్వా యథాశక్తి కుంభయిత్వా నాసాభ్యాం రేచయత్	నాలుకచే వాయువును గ్రహించి యథాశక్తి కుంభకము చేసి, నాసికముతో రేచనము చేసినచో
తేన గుల్మ ప్లీహ జ్వర పిత్త క్షుధ ఆదీని నశ్యంతి	దాని వలన గుల్మము (పొత్తి కడుపు లోపలనున్న ఒక శరీర భాగము), ప్లీహము (హృదయము ఎడమ ప్రక్కనున్న ఒక భాగము) యందు సమస్యలు మఱియు జ్వరము, పైత్యము, ఆకలి మొదలగునవి నశించును

1.20 కుంభకములు

అథ కుంభకః, స ద్వివిధః, సహితః కేవలః చ ఇతి	ఇక కుంభకము (పీల్చిన గాలిని పట్టి ఉంచిన స్థితి). అది రెండు విధములు - సహితము, కేవలము అని.
రేచక పూరక యుక్తః సహితః, తత్ వివర్జితః కేవలః.	రేచక, పూరక యుక్తము “సహితము”; అది లేనిది “కేవలము”.
కేవల సిద్ధి పర్యంతం సహితం అభ్యసేత్,	కేవల కుంభకము సిద్ధించువరకు సహిత కుంభకము అభ్యాసము చేయవలెను
కేవల కుంభకే సిద్ధే త్రిషు లోకేషు న తస్య దుర్లభం భవతి	కేవల కుంభకము సిద్ధించినవానికి మూడు లోకముల యందు దుర్లభము అనునది ఉండదు
కేవల కుంభకాత్ కుండలినీ బోధో జాయతే	కేవల కుంభకముచేత కుండలినీ బోధ కలుగును (ప్రచోదింపబడును).

1.21 ఖేచరీ / వైష్ణవీ ముద్ర

తతః కృశవపుః, ప్రసన్న వదనో, నిర్మల లోచనో, అభివ్యక్త నాదో, నిర్ముక్త రోగజాలో, జితబిందుః, పటు అగ్నిః భవతి	అంతతట చిక్కిన శరీరము కలవాడు, ప్రసన్న వదనము కలవాడు, నిర్మలమైన కన్నులు కలవాడు, గంభీరమైన కంఠస్వరము కలవాడు రోగజాలము నుండి విముక్తుడు, బిందువును జయించినవాడు, అగ్ని పటుత్వము కలవాడు (శరీర ఛాయ వృద్ధి పొందినవాడు) అగును
అంతఃలక్ష్యం బహిఃదృష్టిః, నిమేష ఉన్మేష వర్జితా, ఏషా సా వైష్ణవీ ముద్రా	అంతర లక్ష్యము, బాహ్యదృష్టి, నిమేషము (కనురెప్పలు మూసికొనుట), ఉన్మేషము (కనురెప్పలు తెఱచి ఉండుట) అనునవి చక్కగా వదిలివేయుట - దానిని వైష్ణవీ ముద్ర అందురు
సర్వతంత్రేషు గోపితా అంతర్లక్ష్య విలీన చిత్త పవనో యోగీ	సర్వ తంత్రముల యందు గోప్యమైనది, అంతర లక్ష్యమున విలీనమైన చిత్తము, పవనము కలిగిన యోగి
సదా వర్తతే దృష్ట్యా నిశ్చల తారయా బహిః అధః పశ్యత్ న పశ్యన్ అపి	కదలని కనుపాపలతో బాహ్యమున క్రిందకు చూచుచున్ననూ చూడనివాడిగా నిరంతరము ఉండును
ముద్రే అయం ఖలు ఖేచరీ భవతి	ఇదే ఖేచరీ ముద్ర అనబడును
సా లక్ష్యే ఏకతాన శివా, శూన్య అశూన్య వివర్జితం స్ఫురతి సా తత్త్వం పదం వైష్ణవీ	అది లక్ష్యమందు ఏకాగ్రత, శుభము కలిగిన ముద్ర. అది శూన్యము శూన్యరహితము కూడా కానిది, అదే తత్త్వ పదము, అదే వైష్ణవి.

1.22 యోగ నిద్ర

అర్ధ ఉన్మీలిత లోచనం స్థిరమానా నాసాగ్రత్ తత్ ఈక్షణః	సగం మూసిన కన్నులతో స్థిరమైన మనస్సు కలిగి, నాసికాగ్రమునందు దృష్టి కలిగి,
చంద్ర అర్క అవ అపి లీనతాం ఉపనయన్ నిష్పంద భావ	చంద్ర సూర్యులను ప్రసన్నముగా తన దృష్టిలో అంతర్లీనము చేసి, నిశ్చల భావముతో ఉండి,
ఉత్తరం జ్యోతీ రూపం అశేష బాహ్యరహితం దేదీప్యమానం పరం తత్త్వం	అతీతమైన జ్యోతిరూపము (జ్ఞాన రూపము), అశేషము, బాహ్యరహితము, దేదీప్యమానము, పరతత్త్వము,
తత్ పరం అస్తి వస్తువిషయం, శాండిల్యా! విద్ధి ఇహ తత్	సర్వ వస్తువిషయములకు పరమైన వస్తువు అది ఉన్నది అని, ఓ శాండిల్యా! దానిని ఇక్కడే తెలుసుకొనుము.
తారం జ్యోతిషి సంయోజ్య కించిత్ ఉన్నమయన్ భ్రువౌ	కనుపాపను జ్యోతిస్సు యందు సంయోజనము చేసి, కనుబొమ్మలను కొంచెము పైకెత్తి ఉంచగా
పూర్వ అభ్యాసస్య మార్గః అయం	ఇంతకు పూర్వము చేసిన అభ్యాసము ద్వారా మనో లీనముకు

ఉన్మనీకారకః క్షణాత్	ఇది మార్గము అగును
తస్మాత్ ఖేచరీ ముద్రాం అభ్యసేత్ తత ఉన్మనీ భవతి	అందుచేతనే ఖేచరీ ముద్రను అభ్యాసము చేసినచో మనో లీన స్థితి కలుగును
తతో యోగనిద్రా భవతి	అదే యోగ నిద్ర (తురీయ తురీయాతీత స్థితి ప్రత్యక్షానుభవము) కలుగచేయును.
లబ్ధ యోగనిద్రస్య యోగినః కాలో నాస్తి	యోగ నిద్ర లభించిన యోగికి కాలము లేదు.

1.23 చిత్తనాశనము, మనోలయమునకు ఉపాసనలు

శక్తి మధ్యే మనః కృత్వా శక్తిం మానస మధ్యగాం	శక్తి మధ్యమున మనస్సు చేసి, శక్తిని మానస మధ్యముగా చేసి (అనగా ప్రాణశక్తిని మనస్సును ఒక్కటిగా భావించి)
మనసా మన ఆలోక్య, శాండిల్య! త్వం సుఖీ భవ.	మనస్సుతో మనస్సును ఆలోకించి, శాండిల్యా! నీవు (ఆత్మ)సుఖమును పొందెదవు గాక!
ఖ మధ్యే కురు చ ఆత్మానం, ఆత్మ మధ్యే చ ఖం కురు	ఆకాశ మధ్యమును మనస్సు చేసి, మనస్సు మధ్యమును ఆకాశము చేసి (అనగా స్థూలాకాశమే చిత్తాకాశముగా మఱియు చిత్తాకాశమే స్థూలాకాశముగా భావించి)
సర్వం చ ఖమయం కృత్వా న కించిత్ అపి చింతయ	సర్వమును (చిత్) ఆకాశముగా భావించి, మరి ఇంకేమియూ చింతింపవలదు
బాహ్యా చింతా న కర్తవ్యా తథా ఏవ అంతర చింతికా	బాహ్య విషయ చింతనలు కాని, అంతర విషయ చింతనలు కాని చేయవద్దు
సర్వ చింతాం పరిత్యజ్య చిత్ మాత్ర పరమో భవ	సర్వ చింతలు పరిత్యజించి, చిత్ (ఎఱుక / Consciousness or Awareness) మాత్రమే పరమం (the Ultimate) అని ఉండుము
కర్పూరం అనలే యత్ వత్ సైంధవం సలిలే యథా తథా చ లీయ మానం చ మనః తత్త్వే విలీయతే	ఏ విధముగా ఐతే అగ్నిలో కర్పూరము లీనమగునో, నీటిలో ఉప్పు లయమగునో అదే విధముగా తత్త్వమునందు మనస్సు విలీనమగును
జ్ఞేయం సర్వం ప్రతీతం చ తత్ జ్ఞానం మన ఉచ్యతే	జ్ఞేయము (తెలియబడునది) సర్వము ప్రతీకగా (a single reference) చేసి జ్ఞానములో లయము చేయగా (అనగా జ్ఞేయము జ్ఞానము ఒకటిగా చేసిన) అదే మనస్సు అనబడును
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం న అన్యః పంథా ద్వితీయకః	జ్ఞానము మఱియు జ్ఞేయము సమము చేసి నశింపచేయగా (అప్పుడు కేవలము శుద్ధ తెలివి మాత్రమే మిగులును), అది తప్ప మఱియొక మార్గము లేదు

జ్ఞేయ వస్తు పరిత్యాగాత్ విలయం యాతి మానసం	జ్ఞేయ (తెలియబడు) వస్తువును పరిత్యజించగా మనస్సు (శుద్ధ తెలివి యందు) విలయము చెందును [తెలియబడు దృశ్య వ్యవహారమే సత్యముగా భావించునంత వఱకు అందులో భేద దృష్టి కల్పించుకొని ఈ బుద్ధి అహంకార ప్రేరితమైన కామ క్రోధ లోభ మద మోహ మాత్సర్యములలో చిక్కుకొనిపోవును. తెలియబడునదంతా (జ్ఞేయము) తెలివిలో (జ్ఞానములో) సమం చేయగా అన్ని భేదములు నశించి మననము సన్నగిల్లి చివరకు శుద్ధ తెలివి (ఎఱుక) యందు విలీనమగును]
మానసే విలయం యాతే కైవల్యం అవశిష్యతే	మనస్సు (మననము) విలయము కాగా కైవల్యము (కేవల బ్రహ్మానుభవము) శేషించును
ద్వౌ క్రమౌ చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం, మునీశ్వర!	ఓ శాండిల్య మునీశ్వరా! చిత్త నాశనమునకు రెండే పద్ధతులు - 1) యోగము 2) జ్ఞానము (సాంఖ్యము)
యోగః తత్ వృత్తి నిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యక్ అవేక్షణం	యోగము అనగా చిత్తవృత్తి (విషయాసక్తి) నిరోధకము, జ్ఞానము అనగా (వివేక విచారణములచే) సమ దర్శనము చేయుట [జ్ఞాన విచారణ మఱియు యోగ సాధన రెండూ అభ్యాసము చేయుచుండవలెను]
తస్మిన్ నిరోధితే నూనం ఉపశాంతం మనో భవేత్	(యోగ అభ్యాసముచే) దానిని (విషయాసక్తి) నిరోధించగా మనస్సు సన్నగిల్లి (తాపము) శాంతించును
మనః స్పంద ఉపశాంతాః అయం సంసారః ప్రవిలీయతే	మనస్సు యొక్క స్పందనము శాంతించగా ఈ సంసారము బాగుగా (శుద్ధ తెలివి యందు) లీనమగును

1.24 అభ్యాస వైరాగ్యములు

సూర్య ఆలోక పరిస్పంద శాంతా వ్యవహృతిః యథా	సూర్యకాంతి పోగానే (రాత్రి కాగానే) వ్యవహారములు శాంతించినట్లుగా
శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క వైరాగ్య అభ్యాస యోగతః	శాస్త్ర అధ్యయనం, సజ్జన సాంగత్యం, వైరాగ్య అభ్యాసములు చక్కగా సమన్వించుకొనగా
అనాస్థాయాం కృతాస్థాయాం పూర్వం సంసార వృత్తిషు	పూర్వపు సంసార వృత్తులయందు క్రమేపి ఆసక్తి తగ్గి
యథ అభివాంఛిత ధ్యానాత్ చిరం ఏకతయ ఉదితాత్	కోరుకున్న విధముగా ధ్యానముచేత చిరకాలము ఏకాగ్రత కలిగి

ఏకతత్త్వ దృఢ అభ్యాసాత్ ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే	ఏకతత్త్వమందు దృఢమైన అభ్యాసము వలన ప్రాణ స్పందన నిరోధించబడును

1.25 ప్రాణ స్పందన నిరోధము

పూరకాది అనిల యామాత్ దృఢ అభ్యాసాత్ అఖేదజాత్	పూరకము మొదలైన (పూరకము, కుంభకము, రేచకము) ప్రాణాయామముచే వాయు నియంత్రణల వలన దృఢ అభ్యాసముతో అలజడి పోయి సుఖము కలుగును
ఏకాంత ధ్యానయోగాత్ చ మనః స్పందో నిరుధ్యతే	మఱియు ఏకాంత ధ్యానము చేత మనస్సు యొక్క స్పందన నిరోధించబడును
ఓంకార ఉచ్చారణ ప్రాంత శబ్ద తత్త్వ అనుభావనాత్	ఓంకార ఉచ్చారణతో శబ్దముపై ధ్యాస ఉంచి, తత్త్వసారము భావించుచూ
సుషుప్తే సంవిదా జ్ఞాతే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే	సుషుప్తి స్థితిని ఎఱుకచే తెలుసుకొనుచూ (అనగా నిద్రావస్థ కాకుండా మనోలయము చెందగా) ప్రాణ స్పందము నిరోధింపబడును
తాలు మూల గతాం యత్నాత్ జిహ్వయా ఆక్రమ్య ఘంటికాం	తాలు (నాసికము మఱియు పెదవుల మధ్యస్థానము) మూలము నందు ప్రయత్నముతో నాలుకచే ఆక్రమించి
ఊర్ధ్వ రంధ్రం గతే ప్రాణే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే	పైన (నాలుక మఱియు పెదవుల మధ్యన ఏర్పడిన) రంధ్రమునందు ప్రాణ వాయువు చలించుచుండగా ప్రాణ స్పందము నిరోధించబడును
ప్రాణే గలిత సంవిత్తౌ తాలు ఊర్ధ్వ ద్వాదశాంతగే అభ్యాసాత్ ఊర్ధ్వ రంధ్రేణ ప్రాణ స్పందో నిరుధ్యతే	ప్రాణమునందు సంవిత్తులు (congnitions) లయించగా, తాలు (నాసికము మఱియు పెదవుల మధ్యస్థానము) పైన చివరి పన్నెండవ స్థానమున అభ్యాసము చేత ఊర్ధ్వరంధ్రమున (అనగా బ్రహ్మ రంధ్రమున) ప్రాణ స్పందము నిరోధించబడును
ద్వాదశ అంగుల పర్యంతే నాసాగ్రే విమల అంబరే సంవిత్ దృశి ప్రశామి అంత్యాం ప్రాణ స్పందో నిరుధ్యతే	నాసికము చివర పన్నెండు అంగులములు దాటి ఉన్న విమలమైన ఆకాశము (space) యందు (దృష్టి పెట్టగా) జ్ఞాన దృష్టి ప్రశాంతము కాగా ప్రాణ స్పందన నిరోధించబడును
భ్రూమధ్యే తారకాలోక శాంతావంతం ఉపాగతే సంకల్పే మానసే బద్ధే ప్రాణ స్పందో నిరుధ్యతే	భ్రూమధ్యమునందు తారకాలోకము శాంతించగా (అంతరదృష్టి కుదిరి ఉండగా) సంకల్పములు మనస్సునందే బద్ధముకాగా ప్రాణ స్పందన నిరోధించబడును
ఓం ఇతి ఏవ యత్ ఉద్భూతం, జ్ఞానం జ్ఞేయ ఆత్మకం, శివం, అసంస్పృష్ట వికల్ప అంశం ప్రాణ స్పందో నిరుధ్యతే	ఓంకారము (అ+ఉ+మకారములు అనగా మూడు లోకములు) ఎక్కడ ఉద్భవించుచున్నదో, ఎక్కడ జ్ఞేయము (తెలియబడునది)

	జ్ఞానమే అయిఉన్నదో, ఏది శివమో, ఏ వికల్పములు స్పృశించని అంశమున ప్రాణ స్పందనము నిరోధించబడును
చిరకాలం హృదే ఏకాంత వ్యోమ సంవేదనాత్ మునే అవాసన మనో ధ్యానాత్ ప్రాణ స్పందో నిరుధ్యతే	చిరకాలము హృదయమునందు ఏకాంత ఆకాశ సంవేదనచేత (అంతర్ముఖము చేసుకునే ప్రయత్నముచేత), మౌనము అభ్యాసము చేయుటచేత, వాసనా రాహిత్యమైన మనస్సుతో, ధ్యానములో ప్రాణ స్పందనము నిరోధించబడును
ఏభిః క్రమైః తథా అన్యైః చ నానా సంకల్ప కల్పితైః నానా దేశిక సూక్తైః చ ప్రాణ స్పందో నిరుధ్యతే	ఈ క్రమములచేత, మరి కొన్ని ఇతర క్రమములచేత, అనేక సంకల్పములచే కల్పించబడిన అనేకమైన గురూపదేశములచేత కూడా ప్రాణ స్పందనము నిరోధించబడగలదు

1.26 కుండలిని శక్తి ప్రచోదనం

ఆకుఞ్చనేన కుండలిన్యాః కవాటం ఉద్ఘాట్య మోక్ష ద్వారం విభేదయేత్	ప్రయత్నముచేత కుండలిని శక్తి కుంచింపగా యోగికి మోక్ష ద్వారము తెఱుచుకొనును
యేన మార్గేణ గంతవ్యం తత్ ద్వారం ముఖేన ఆచ్ఛాద్య ప్రసుప్తా కుండలినీ కుటిల ఆకారా సర్పవత్ వేష్టితా భవతి	ఏ మార్గములో వెళ్లవలెనో ఆ ద్వారము ముఖముచేత కప్పి, ప్రసుప్త (నిద్రా) స్థితిలో కుండలినీ ముడుచుకున్న సర్ప ఆకారము వలె ఉండును
సా శక్తిః యేన చలితాస్యాత్ స తు ముక్తో భవతి	ఆ శక్తి ఎవనిచే కదలింపబడునో వాడు ముక్తుడు అగును
సా కుండలినీ కంఠ ఊర్ధ్వ భాగే సుప్తాచేత్ యోగినాం ముక్తయే భవతి, బంధనాయ అధో మూఢానాం	ఆ కుండలినీ కంఠము పై భాగమున సుప్తమై (నిదురించినట్లుగా) ఉన్నచో అది యోగులకు ముక్తి కలిగించును, అదే మూఢులకు కంఠము క్రింద ఉన్నదై బంధనము కలిగించును
ఇడాది మార్గ ద్వయం విహాయ సుషుమ్నా మార్గేణ గచ్ఛేత్ తత్ విష్ణోః పరమ పదం	ఇడ, పింగళ రెండు మార్గములను వదిలి సుషుమ్నా మార్గమున కుండలినీ శక్తిని ప్రచోదింపచేసినచో అదే విష్ణు పరమపదము

1.27 ప్రాణాయామ అభ్యాసము

మరుత్ అభ్యసనం సర్వం మనో యుక్తం సమభ్యసేత్	వాయువును నియంత్రించు అభ్యాసము సర్వము మనోయుక్తముగా బాగుగా (శాస్త్రోక్తముగా శ్రద్ధతో) అభ్యసించవలెను
ఇతరత్ర న కర్తవ్యా మనోవృత్తిః మనీషిణా	ఇతరమైన వ్యావహారిక కర్తవ్యముల వైపు మనోవృత్తులను పోనీయరాదు

దివా న పూజయేత్ విష్ణుం, రాత్రౌ న ఏవ ప్రపూజయేత్	విష్ణువును పగటి పూటనో లేక రాత్రి పూటనో మాత్రమే పూజించవలెనని అనుకోరాదు
సతతం పూజయేత్ విష్ణుం దివా రాత్రం స పూజయేత్	రాత్రిపగళ్ళతో సహా ఎల్లప్పుడూ విష్ణువును పూజించవలెను
సుషిరో జ్ఞాన జనకః పంచస్రోతః సమన్వితః	ఐదు (ఇంద్రియ) ప్రవాహాలకు జనితమైన మనస్సుకు ఆధారమైన జ్ఞాన కోశమందు
తిష్ఠతే ఖేచరీ ముద్రా త్వం హి శాండిల్య! తాం భజ	ఖేచరీ ముద్ర నీ స్వస్వరూపమై ఉన్నది, శాండిల్యా! దానిని నీవు భజించుము (యోగ నిద్రలో దర్శించి అనుభవింపుము)

1.28 ఖేచరీ ముద్ర పద్ధతులు

సవ్య దక్షిణ నాడీస్థో మధ్యే చరతి మారుతః	ఎడమ (ఇడా) నాడి మఱియు కుడి (పింగళ) నాడి మధ్యలో (సుషుమ్నా నాడిలో) (ప్రాణ) వాయువు సంచరించును
తిష్ఠతే ఖేచరీ ముద్రా తస్మిన్ స్థానే న సంశయః	ఆ స్థానమునందే ఖేచరీ ముద్ర ఉండును, సంశయము లేదు!
ఇడా పింగళయోః మధ్యే శూన్యం చ ఏవ అనిలం గ్రసేత్	ఇడా పింగళ నాడుల మధ్యనున్న శూన్యమున (ప్రాణ) వాయువును గ్రహించవలెను
తిష్ఠంతీ ఖేచరీ ముద్రా తత్ర సత్యం ప్రతిష్ఠితం	అక్కడ ఖేచరీ ముద్ర సత్యముగా ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నది
సోమ సూర్య ద్వయోః మధ్యే నిరాలంబతలే	చంద్ర సూర్య నాడుల మధ్య స్వయం ఆధారమై (అన్యాధారము లేని)
పునః సంస్థితా వ్యోమచక్రే సా ముద్రా నామ్నా చ ఖేచరీ	పునః సంస్థితమైన వ్యోమ చక్రమునందు ఉన్న ఆ ముద్ర యొక్క నామము ఖేచరీ
ఛేదన చాలన దొహైః కలాం పరాం జిహ్వాం కృత్వా	నాలుకను బాగా సాగదీసి పదహారవ భాగముగా (1/16 th part) ఛేదించినట్లుగా లోపలకి మడచి, నాలుక కదలిస్తూ
దృష్టిం భ్రూమధ్యే స్థాప్య కపాల కుహరే జిహ్వా విపరీతగా న యదా భవతి తదా ఖేచరి ముద్రా జాయతే	దృష్టిని భ్రూమధ్యమున స్థాపించి, కపాల రంధ్రమున నాలుక వెనక్కి వెళ్లగా అలా ఎక్కువ లోపలికి వెళ్లకుండా ఉన్నప్పుడు ఆ సమయములో ఖేచరీ ముద్ర సిద్ధించును
జిహ్వా చిత్తం చ ఖే చరతి తేన ఊర్ధ్వ జిహ్వః పుమాన్ అమృతో భవతి	జిహ్వా మఱియు చిత్తము శూన్యమునందు (జిహ్వా స్థూలాకాశమునందు మఱియు చిత్తాకాశమునందు) చరించును, లోపలకి ముడిచిన నాలుక కలిగినవాడు అమృతుడు అగును

వామ పాద మూలేన యోనిం సంపీడ్య దక్షిణ పాదం ప్రసార్యతం	ఎడమ పాదమూలముతో యోనిని నొక్కిపెట్టి దక్షిణ పాదమును సాగదీసి
కరాభ్యాం ధృత్వా నాసాభ్యాం వాయుం ఆపూర్య కంఠ బంధం సమారోపి ఊర్ధ్వతో వాయుం ధారయేత్	చేతులతో పట్టుకొని, నాసికములతో వాయువును పూరించి కంఠమునందు బంధించి పెట్టి ఉంచి పైకి గాలిని ధరించవలెను
తేన సర్వ క్లేశ హానిః	దానిచే సర్వ క్లేశములు పోవును
తతః పీయూషం ఇవ విషం జీర్యతే	అతనికి పాలు వలె విషము కూడా జీర్ణమగును
క్షయ గుల్మ గుదావర్త జీర్ణత్వగాది దోషా నశ్యంతి	క్షయ, కడుపులో వాపు, మలబద్ధకం, జీర్ణత్వము (ముసలితనము) మొదలగు దోషములు నశించును
ఏష ప్రాణ జయ ఉపాయః, సర్వ మృత్యు ఉపఘాతకః	ఇది ప్రాణమును జయించు ఉపాయము, సర్వ మృత్యువులను నశింపచేయునది.

1.29 అపరోక్షానుభూతికి సాధనము

వామ పాద పార్ష్ణిం యోనిస్థానే నియోజ్య	ఎడమ కాలి మడమను యోని స్థానమున ఉంచి
దక్షిణ చరణం వామోః ఊరు ఉపరి సంస్థాప్య	దక్షిణ పాదమును ఎడమ తొడ మీద బాగుగా స్థాపించి
వాయుం ఆపూర్య హృదయే చుబుకం నిధాయ	వాయువును బాగా పీల్చుకొని హృదయమునకు గడ్డము ఆనించి
యోనిం ఆకుఞ్చ్య మనో మధ్యే యథాశక్తి ధారయిత్వా	యోనిని ముడిచి మనో మధ్యమున యథాశక్తి ధారణ చేస్తూ
స్వాత్మానం భావయేత్ ఏన అపరోక్ష సిద్ధిః	స్వాత్మను భావన చేయగా అది అపరోక్షానుభూతి సిద్ధి కలుగచేయును.
బాహ్యాత్ ప్రాణం సమ్ ఆకృష్య పూరయిత్వ ఉదరే స్థితం	బాహ్యమునుండి ప్రాణ వాయువును బాగుగా ఆకర్షించి పూరించి (పూరకము చేసి) ఉదరమున స్థితి (కుంభకము) చేసి
నాభి మధ్యే చ నాసాగ్రే పాద అంగుష్ఠే చ యత్నతః	నాభి మధ్యమున మఱియు నాసాగ్రమున మఱియు పాదము బొటనవ్రేలున ప్రయత్నముతో
ధారయేత్ మనసా ప్రాణం సంధ్యా కాలేషు వా సదా	మనస్సుతో ప్రాణమును సంధ్యా కాలములందు కాని లేదా ఎప్పుడైనా ధారణ చేసినచో
సర్వ రోగ వినిర్ముక్తో భవేత్ యోగీ గత క్లమః	సర్వ రోగ వినిర్ముక్తుడు అగును, ఆ యోగికి అలసట పోవును

నాసాగ్రే వాయు విజయం భవతి	నాసాగ్రమునందు (దృష్టి) ఉంచిన వాయు విజయం లభించును
నాభి మధ్యే సర్వ రోగ వినాశః	నాభి మధ్యన (దృష్టి ఉంచి ధారణ చేసినచో) సర్వ రోగ వినాశమగును
పాద అంగుష్ఠ ధారణాత్ శరీర లఘుతా భవతి	పాద అంగుష్ఠమున ధారణ చేసినచో శరీరము తేలిక అగును
రసనాత్ వాయుం ఆకృష్య యః పిబేత్ సతతం నరః శ్రమ దాహౌ తు న స్యాతాం నశ్యంతి వ్యాధయః తథా	నాలుకతో వాయువును ఆకర్షించి ఏ నరుడు ఎల్లప్పుడూ త్రాగునో వానికి శ్రమ దాహములు కలుగవు, వ్యాధులు నశించును
సంధ్యయోః బ్రాహ్మణః కాలే వాయుం ఆకృష్య యః పిబేత్ త్రిమాసాత్ తస్య కల్యాణీ జాయతే వాక్ సరస్వతీ	ఏ బ్రాహ్మణుడు మూడు మాసముల పాటు సంధ్యా కాలములందు వాయువును ఆకర్షించి త్రాగునో వానికి శుభకరమగు వాక్కు, సరస్వతీ అనుగ్రహము కలుగును
ఏవం షట్ మాస అభ్యాసాత్ సర్వరోగ నివృత్తిః	అదే విధముగా ఆరు మాసములు అభ్యాసము చేసినచో సర్వరోగములు నివృత్తి అగును

1.30 చిత్త సంయమన స్థానములు, ఫలితములు

జిహ్వయా వాయుం ఆనీయ జిహ్వ మూలే నిరోధయేత్	జిహ్వతో వాయువును ఆకర్షించి నాలుక మూలమునందు నిరోధించి
యః పిబేత్ అమృతం విద్వాన్ సకలం భద్రం అశ్నుతే	ఎవడు అమృతము త్రాగునో ఆ విద్వాంసునకు సకలము మంగళము అగును
ఆత్మని ఆత్మానం ఇడయా ధారయిత్వా	మనస్సుయందు ఆత్మను ఇడా నాడిచే ధారణచేసి
భ్రువో అంతరే విభేద్య త్రిదశాహారం వ్యాధిస్థో అపి విముచ్యతే	భ్రూమధ్యమున అంతరములో విభేదించి అమృతము త్రాగినవాడు వ్యాధిగ్రస్తుడైనా విముక్తుడగును
నాడీభ్యాం వాయుం ఆరోప్య నాభౌ తుందస్య పార్శ్వయోః ఘటిక ఏకాం వహేత్ అస్తు వ్యాధిభిః స విముచ్యతే	(ఇడా మఱియు పింగళ) రెండు నాడులచే నాభి యందు, ఉదరము యొక్క రెండు ప్రక్కలందు వాయువును (ధ్యాసతో) ఆరోపించి (by attributing upon) ఒక ఘటిక కాలము (అనగా 24 నిమిషములు) వహించినచో అతడు వ్యాధుల నుండి విముక్తుడగును
మాసం ఏకం త్రిసంధ్యం తు జిహ్వయా ఆరోప్య మారుతం	ఒక మాసము కాలము మూడు సంధ్యలలో నాలుకయందు వాయువును ఆరోపించి
విభేద్య త్రిదశాహారం ధారయేత్ తుంద మధ్యమే	భేదించి అమృతమును ఉదర మధ్యమున ధారణచేసిన

జ్వరాః సర్వే అపి నశ్యంతి విషాణి వివిధాని చ	అన్ని జ్వరములు మఱియు వివిధమైన విషములు కూడా నశించును
ముహూర్తం అపి యో నిత్యం నాసాగ్రే మనసా సహ సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మశత ఆర్జితం	ముహూర్త (అనగా 48 నిమిషములు) కాలమైనా ఎవడు మనస్సుతో నాసాగ్రమునందు దృష్టి పెట్టుట నిత్యము అభ్యాసము చేయునో వాడు శతజన్మలనుండి సంక్రమించిన సంచిత కర్మ పాపముల నుండి కూడా తరింపచేయును
తార సంయమాత్ సకల విషయ జ్ఞానం భవతి	కనుపాపల యందు అంతర దృష్టి పెట్టినచో సకల విషయ జ్ఞానము కలుగును
నాసాగ్రే చిత్త సంయమాత్ ఇంద్ర లోక జ్ఞానం	నాసికము చివర అంతర దృష్టి ఉంచి చిత్తమును సంయమనము చేసిన ఇంద్ర లోక జ్ఞానము కలుగును
తత్ అధః చిత్త సంయమాత్ అగ్ని లోక జ్ఞానం	దానికి దిగువున (తాలు స్థానమున అనగా నాసికము క్రింద మఱియు పెదవుల పైన) చిత్త సంయమనము చేసిన అగ్ని లోక జ్ఞానము కలుగును
చక్షుషి చిత్త సంయమాత్ సర్వ లోక జ్ఞానం	నేత్రములయందు అంతర దృష్టి ఉంచి చిత్తమును సంయమనము చేసిన సర్వ లోక జ్ఞానము లభించును
శ్రోత్రే చిత్తస్య సంయమాత్ యమ లోక జ్ఞానం	చెవులయందు (అంతర దృష్టి ఉంచి) చిత్తమును సంయమనము చేసిన యమ లోక జ్ఞానము లభించును
తత్ పార్శ్వే సంయమాత్ నిరృతి లోక జ్ఞానం	చెవుల ప్రక్కలందు చిత్తమును సంయమనము చేసిన నిరృతి లోక జ్ఞానము లభించును
పృష్ఠ భాగే సంయమాత్ వరుణ లోక జ్ఞానం	వీపు మీద సంయమనము చేసిన వరుణ లోక జ్ఞానము లభించును
వామ కర్ణే సంయమాత్ వాయు లోక జ్ఞానం	ఎడమ చెవిలోపల సంయమనము చేసిన వాయు లోక జ్ఞానము లభించును
కంఠే సంయమాత్ సోమ లోక జ్ఞానం	కంఠమునందు సంయమనము చేసిన సోమ లోక జ్ఞానము లభించును
వామ చక్షుషి సంయమాత్ శివ లోక జ్ఞానం	ఎడమ కన్ను మీద సంయమనము చేసిన శివ లోక జ్ఞానము లభించును
మూర్ధ్ని సంయమాత్ బ్రహ్మ లోక జ్ఞానం	తల మీద సంయమనము చేసిన బ్రహ్మ లోక జ్ఞానము లభించును
పాదాత్ అధో భాగే సంయమాత్ అతల లోక జ్ఞానం	పాదముల క్రింది భాగము మీద సంయమనము చేసిన అతల లోక జ్ఞానము లభించును

పాదే సంయమాత్ వితల లోక జ్ఞానం	పాదముల మీద సంయమనము చేసిన వితల లోక జ్ఞానము లభించును
పాద సంధౌ సంయమాత్ నితల లోక జ్ఞానం	పాద సంధుల మీద సంయమనము చేసిన నితల లోక జ్ఞానము లభించును
జంఘే సంయమాత్ సుతల లోక జ్ఞానం	కాలి పిక్కలు మీద సంయమనము చేసిన సుతల లోక జ్ఞానము లభించును
జానౌ సంయమాత్ మహాతల లోక జ్ఞానం	మోకాళ్ళ మీద సంయమనము చేసిన మహాతల లోక జ్ఞానము లభించును
ఊరౌ చిత్త సంయమాత్ రసాతల లోక జ్ఞానం	తొడల మీద చిత్త సంయమనము చేసిన రసాతల లోక జ్ఞానము లభించును
కటౌ చిత్త సంయమాత్ అతలాతల లోక జ్ఞానం	పిరుదుల మీద చిత్త సంయమనము చేసిన అతలాతల లోక జ్ఞానము కలుగును
నాభౌ చిత్త సంయమాత్ భూః లోక జ్ఞానం	నాభి మీద చిత్త సంయమనము చేసిన భూ లోక జ్ఞానము కలుగును
కుక్షౌ సంయమాత్ భువః లోక జ్ఞానం	కుక్షి మీద సంయమనము చేసిన భువర్ లోక జ్ఞానము కలుగును
హృది చిత్త సంయమాత్ స్వః లోక జ్ఞానం	హృదయము మీద చిత్త సంయమనము చేసిన స్వర్ లోక జ్ఞానము కలుగును
హృదయ ఊర్ధ్వ భాగే చిత్త సంయమాత్ మహః లోక జ్ఞానం	హృదయము పైన భాగము మీద చిత్త సంయమనము చేసిన మహర్ లోక జ్ఞానము కలుగును
కంఠే చిత్త సంయమాత్ జనో లోక జ్ఞానం	కంఠము మీద చిత్త సంయమనము చేసిన జనో లోక జ్ఞానము కలుగును
భ్రూమధ్యే చిత్త సంయమాత్ తపో లోక జ్ఞానం	భ్రూమధ్యమునందు చిత్త సంయమనము చేసిన తపో లోక జ్ఞానము కలుగును
మూర్ధ్ని చిత్త సంయమాత్ సత్య లోక జ్ఞానం	తల మీద చిత్త సంయమనము చేసిన సత్య లోక జ్ఞానము కలుగును
ధర్మ అధర్మ సంయమాత్ అతీతానాగత జ్ఞానం	ధర్మ అధర్మముల మీద సంయమనము చేసిన అతీతనాగత జ్ఞానము కలుగును
తత్ తతః జంతు ధ్వనౌ చిత్త సంయమాత్ సర్వ జంతురుత జ్ఞానం	ఆయా జంతువుల ధ్వనుల మీద చిత్త సంయమనము చేసిన సర్వ జంతు జ్ఞానము కలుగును

సంచిత కర్మణి చిత్త సంయమనాత్ పూర్వ జాతి జ్ఞానం	సంచిత కర్మ మీద చిత్త సంయమనము చేసిన పూర్వ జన్మ జ్ఞానము కలుగును
పరచిత్తే చిత్త సంయమాత్ పరచిత్త జ్ఞానం	ఇతరుల చిత్తముల మీద చిత్త సంయమనము చేసిన పర చిత్త జ్ఞానము కలుగును
కాయ రూపే చిత్త సంయమాత్ అన్యాదృశ రూపం	శరీర రూపముల మీద చిత్త సంయమనము చేసిన ఇతర రూపములుగా కనిపించు జ్ఞానము కలుగును
బలే చిత్త సంయమాత్ హనుమదాది బలం	బలము మీద చిత్త సంయమనము చేసిన హనుమంతుడు వంటివారి బలము కలుగును
సూర్యే చిత్త సంయమాత్ భువన జ్ఞానం	సుర్యుని మీద చిత్త సంయమనము చేసిన భువన (outer space) జ్ఞానము కలుగును
చంద్రే చిత్త సంయమాత్ తారావ్యూహ జ్ఞానం చ	చంద్రుని మీద చిత్త సంయమనము చేసిన నక్షత్ర మండల జ్ఞానము కలుగును మఱియు
ధ్రువే తత్ గతి దర్శనం	ధ్రువుని మీద చిత్త సంయమనము చేసిన ధ్రువ గతి జ్ఞానము కలుగును
స్వార్థ సంయమాత్ తత్పురుష జ్ఞానం	స్వార్థ సంయమనము చేసిన తత్పురుష జ్ఞానము కలుగును
నాభి చక్రే కాయవ్యూహ జ్ఞానం	నాభి చక్రము మీద చిత్త సంయమనము చేసిన కాయవ్యూహ (కోరిన దేహము ధరించే) జ్ఞానము కలుగును
కంఠ కూపే క్షుత్ పిపాసా నివృత్తిః	కంఠములోపలి రంధ్రము మీద చిత్త సంయమనము చేసిన ఆకలి దప్పికలు పోవును
కూర్మ నాడ్యాం స్థైర్యం	కూర్మ నాడి మీద చిత్త సంయమనము చేసిన స్థైర్యము కలుగును
తారే సిద్ధ దర్శనం	కనుపాపల మీద చిత్త సంయమనము చేసిన సిద్ధుల దర్శనము కలుగును
కాయ ఆకాశ సంయమాత్ ఆకాశ గమనం	స్థూల ఆకాశము మీద చిత్త సంయమనము చేసిన ఆకాశ గమన జ్ఞానము కలుగును
తత్ తత్ స్థానే సంయమాత్ తత్ తత్ సిద్ధయో భవంతి	ఏ ఏ స్థానముల మీద చిత్త సంయమనము చేసిన ఆయా సిద్ధులు కలుగును

ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి

1.31 ప్రత్యాహారము

అథ ప్రత్యాహారః స పంచవిధః	ఇప్పుడు ప్రత్యాహారము. అది ఐదు విధములు.
విషయేషు విచరతాం ఇంద్రియాణాం బలాత్ ఆహరణం ప్రత్యాహారః	1) విషయములందు యథేచ్ఛగా సంచరించు ఇంద్రియములను బలవంతముగా వెనకకు మరల్చుట ప్రత్యాహారము
యత్ యత్ పశ్యతి తత్ సర్వం ఆత్మ ఇతి ప్రత్యాహారః	2) ఏది ఏది చూడబడుచున్నదో అది అంతా స్వాత్మయే అనుకొనుట ప్రత్యాహారము
నిత్య విహిత కర్మ ఫల త్యాగః ప్రత్యాహారః	3) (వేదోక్తమైన) నిత్య విహిత కర్మ ఫల త్యాగము ప్రత్యాహారము
సర్వ విషయ పరాక్ ముఖత్వం ప్రత్యాహారః	4) సర్వ విషయములందు విముఖత్వము ప్రత్యాహారము
అష్టాదశసు మర్మస్థానేషు క్రమాత్ ధారణం ప్రత్యాహారః	5) పద్దెనిమిది (18) మర్మస్థానములందు క్రమముగా ధారణ చేయుట ప్రత్యాహారము
పాదాంగుష్ట గుల్ఫ జంఘా జాను ఊరు పాయు మేఢ్ర నాభి హృదయ కంఠ కూప తాలు నాస అక్షి భ్రూమధ్య లలాట మూర్ధ్నాం స్థానాని తేషు క్రమాత్ ఆరోహ అవరోహ క్రమేణ ప్రత్యాహారాత్	పాదము బొటన వేలు, గుల్ఫము (ankle bone, కాలి మడమ), కాలి పిక్క, మోకాలు, తొడ, మేఢ్రము (పురుషాంగము / స్త్రీ యోని అంగము), నాభి, హృదయము, కంఠ రంధ్రము, తాలువు (నాసికము మఱియు పెదవుల మధ్యస్థానము), ముక్కు, కన్నులు, భ్రూమధ్యము, నుదురు, శిరస్సు - ఈ స్థానములందు క్రమముగా ఆరోహ అవరోహ క్రమములుచే ప్రత్యాహారము చేయవలెను [క్రింద నుండి పైకి మఱియు పైనుండి క్రిందకు స్థూల దేహములోని భాగములను క్రమముగా ధారణ చేయుట]

1.32 ధారణ

అథ ధారణ సా త్రివిధా	ఇప్పుడు ధారణ. అది మూడు విధములు.
ఆత్మని మనో ధారణం	1) ఆత్మయందు మనస్సును ధారణ చేయుట
దహర ఆకాశే బాహ్య ఆకాశ ధారణం	2) దహర (సూక్ష్మ, హృదయ) ఆకాశమందు బాహ్య (స్థూల) ఆకాశమును ధారణ చేయుట

	[చిదాకాశము (చిత్ = తెలివి, ఎఱుక) యందు సూక్ష్మ / చిత్త ఆకాశము ప్రకటితమైనది. సూక్ష్మ / చిత్త (tendencies) ఆకాశము యందు బాహ్య ఆకాశము ప్రకటితమై ఉన్నది. బాహ్య / స్థూల ఆకాశమునందు స్థూల జగత్తు ప్రకటితమై ఉన్నది.]
పృథివి ఆప తేజో వాయు ఆకాశేషు పంచమూర్తిధారణం చ ఇతి	3) పృథివి, నీరు, తేజము / అగ్ని, వాయువు, ఆకాశముల యందు పంచమూర్తి ధారణము [పృథివిని నీటిలో, నీటిని అగ్నిలో, అగ్నిని వాయువులో, వాయువును బాహ్య/స్థూల ఆకాశములో ధారణ చేయుట.]

1.33 ధ్యానము

అథ ధ్యానం తత్ ద్వివిధం సగుణం నిర్గుణం చ ఇతి	ఇప్పుడు ధ్యానము. అది రెండు విధములు - సగుణము మఱియు నిర్గుణము అని.
సగుణం మూర్తిధ్యానం	సగుణము అనగా మూర్తిధ్యానము.
నిర్గుణం ఆత్మ యథా ఆత్మ్యం	నిర్గుణము అనగా ఆత్మను ఉన్నది ఉన్నట్లు ధ్యానించుట.

1.34 సమాధి

అథ సమాధిః	ఇప్పుడు సమాధి.
జీవాత్మ పరమాత్మ ఐక్య అవస్థా త్రిపుటీరహితా పరమానంద స్వరూపా శుద్ధ చైతన్య ఆత్మికా భవతి.	జీవాత్మ పరమాత్మ ఏకత్వము, జాగృత్-స్వప్న-సుషుప్తి అవస్థా రాహిత్యము (వాటికి సాక్షిత్వము), పరమ ఆనంద, స్వస్వరూప, శుద్ధ చైతన్య స్వాత్మను అనుభవించుట (దృశ్య-దృష్టి-ద్రష్ట అభేద దృక్ స్వరూపమునందు నిష్ఠ కలిగి యుండుట) [ఇదే రామ తత్త్వము. ఇదే అపరోక్షానుభూతి]

రెండవ అధ్యాయము

2.1 బ్రహ్మవిద్య - ప్రశ్న

అథ హ శాండిల్యో హ వై బ్రహ్మర్షిః చతుర్షు వేదేషు బ్రహ్మవిద్యాం అలభ్యమానః కిం నామ ఇతి అథర్వాణం భగవంతం ఉపసన్నః పప్రచ్ఛ అధీ హి -	అప్పుడు బ్రహ్మర్షి శాండిల్యుడు నాలుగు వేదములయందు బ్రహ్మవిద్యను పొందలేనివాడై, అది ఏమో తెలుసుకొనుటకు, భగవంతుడైన అథర్వణుని వద్దకు వచ్చి పరిప్రశ్నించెను - [శాండిల్యుడు బ్రహ్మర్షి అయిననూ తెలిసినదానితో తృప్తి పొందనివాడై గురుముఖతా వినుటకు ఆసక్తి వ్యక్తపఱచుచుండెను]
భగవన్ బ్రహ్మవిద్యాం యేన శ్రేయో అవాప్స్యాం ఇతి	భగవాన్! దేనిచే శ్రేయస్సు పొందుదునో ఆ బ్రహ్మవిద్యను బోధించు.

2.2 బ్రహ్మవిద్య - సమాధానము

స హ ఉవాచ అథర్వా -	అప్పుడు ఆ అథర్వ మహర్షి చెప్పెను -
శాండిల్య! సత్యం విజ్ఞానం అనంతం బ్రహ్మ	శాండిల్యా! బ్రహ్మము సత్యం, విజ్ఞానం, అనంతం.
యస్మిన్ ఇదం ఓతం చ ప్రోతం చ	దేనియందు సర్వము (ఒక వల వలె) తిన్నగా అడ్డముగా (కుట్టబడినట్లుగా) పెనవేసుకొని ఉన్నదో
యస్మిన్ ఇదగ్ంం సం చ విచయ ఇతి సర్వం	దేనియందు సర్వము ఏర్పడి, కూడి ఉన్నదో
యస్మిన్ విజ్ఞాతే సర్వం ఇదం విజ్ఞాతం భవతి	దేనిని తెలుసుకున్నచో ఈ సర్వము తెలియబడినదగునో
తత్ అపాణిపాదం అచక్షుఃశ్రోత్రం అజిహ్వం అశరీరం అగ్రాహ్యం అనిర్దేశ్యం	అది చేతులు పాదములు లేనిది, చెవులు కన్నులు లేనిది, నాలుక లేనిది, శరీరము లేనిది, గ్రహించబడలేనిది, నిర్దేశింపబడలేనిది
యతో వాచో నివర్తంతే అప్రాప్య మనసా సహ	దేనిని వాక్కు చేరలేక వెనకకి మరలునో, మఱియు ఏది మనస్సుచేత ప్రాప్తించబడలేదో
యత్ కేవలం జ్ఞాన గమ్యం	ఏది కేవల జ్ఞానరూపమున పొందబడునో

ప్రజ్ఞా చ యస్మాత్ ప్రసృతా పురాణీ	మఱియు దేనియందు పురాణమైన ప్రజ్ఞ ప్రకటితమైనదో [పురాణమైనది అనగా దానికి మొదలు ఇది అని తెలుసుకోలేనిది]
యత్ ఏకం అద్వితీయం ఆకాశవత్ సర్వగతం సుసూక్ష్మం	ఏది ఏకము, అద్వితీయము, ఆకాశము వలె సర్వత్రా వ్యాపించియున్నది, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మము,
నిరంజనం నిష్క్రియం సన్మాత్రం చిదానంద ఏకరసం	నిరంజనము (ఏ ఉద్రిక్తత, దోషము లేనిది), నిష్క్రియము, కేవలము సత్ (ఉనికి) చిత్ (ఎఱుక) ఆనంద రూపమైన ఏకరసము (ఏకత్వ అనుభవము),
శివం ప్రశాంతం అమృతం తత్ పరం చ బ్రహ్మ	శివము, ప్రశాంతము, అమృతము అయిన ఆ పరబ్రహ్మము
తత్ త్వం అసి	అదియే నీవు అయిఉన్నావు
తత్ జ్ఞానేన విజాన ఈహి	దానిని జ్ఞానముచే (కేవల జ్ఞానముగా) తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నించుము. [అది వాక్కుతో, మనస్సుతో తెలియబడనిది అని చెబుతూ దానిని తెలుసుకొనే ప్రయత్నమే చేయవలెను అని పరమ గురువు మనలను ప్రేరేపించుచున్నాడు.]
య ఏకో దేవ ఆత్మశక్తి ప్రధానః సర్వజ్ఞః సర్వేశ్వరః సర్వభూతాంతరాత్మా సర్వభూతాధివాసః	ఎవడు ఏకైక దేవుడు, స్వశక్తి ప్రధానుడు, సర్వజ్ఞుడు, సర్వేశ్వరుడు, సర్వ భూతములకు అంతరాత్మ, సర్వ భూతములయందు అధిష్ఠానమై నివసించువాడు,
సర్వభూత నిగూఢో భూతయోనిః యోగ ఏక గమ్యః	సర్వభూతములకు నిగూఢుడు (పరమ రహస్యముగా ఉన్నవాడు), భూతములకు జననస్థానమైనవాడు, యోగమునకు ఒకేఒక గమ్యమైనవాడు
యః చ విశ్వం సృజతి విశ్వం బిభర్తి విశ్వం భుంక్తే	ఎవడు విశ్వమును సృజించినవాడు, విశ్వమును భరించువాడు, విశ్వమును అనుభవించువాడు,
స ఆత్మా ఆత్మని తం, తం లోకం విజాన ఈహి	ఆ ఆత్మదేవుడు నీ ఆత్మయై ఉన్నాడు, వాడే లోకమునకు ఆత్మ అని తెలుసుకొనుము.
మా శోచీః ఆత్మవిజ్ఞానీ శోకస్య అంతం గమిష్యతి	శోకించ వద్దు, ఆత్మస్వరూపమును అనుభవపూర్వకముగా తెలుసుకున్నవాడు శోకము యొక్క అంతమును చేరుకొనును.

మూడవ అధ్యాయము

3.1 నిష్క్రియమైన పరబ్రహ్మలో జగత్తు ఎలా జనించినది?

అథ హ ఏనగ్ం శాండిల్యో అథర్వాణం పప్రచ్ఛ -	అటు పిమ్మట ఈ విధంగా శాండిల్యుడు అథర్వ మహర్షిని పరిప్రశ్నించెను -
యత్ ఏకం అక్షరం నిష్క్రియగ్ం శివగ్ం సన్మాత్రం పరంబ్రహ్మ, తస్మాత్ కథం ఇదం విశ్వం జాయతే, కథం స్థీయతే, కథం అస్మిన్ లీయతే, తత్ మే సంశయం ఛేత్తుం అర్హసి ఇతి.	పరబ్రహ్మము ఏకము, అక్షరము, నిష్క్రియము, శివము, సత్ (ఉనికి) మాత్రము అయిఉండగా అందు ఏ విధముగా (ఏ కారణముచే) ఈ విశ్వము జనించినది? ఏ విధముగా స్థితి కలిగి ఉన్నది? ఏ విధముగా లీనమగుచున్నది? ఆ విషయమునందు నా సంశయమును ఛేదింపగల సమర్థుడవు నీవు.
స హ ఉవాచ అథర్వా -	ఆ అథర్వ మహర్షి ఈ విధముగా చెప్పెను -
సత్యగ్ం శాండిల్య! పరంబ్రహ్మ నిష్క్రియం అక్షరం ఇతి	శాండిల్యా! పరబ్రహ్మము నిష్క్రియము, అక్షరము అనునది పరమ సత్యము.
అథ అపి అస్య అరూపస్య బ్రహ్మణః త్రీణి రూపాణి భవంతి, నిష్కలం సకలం సకలనిష్కలం చ ఇతి	అయినప్పటికీ ఈ రూపరహిత బ్రహ్మమునందు మూడు రూపములు ఆపాదించబడినవి - 1) నిష్కలము [Without Parts] 2) సకలము [With Parts] 3) సకలనిష్కలము [With and Without Parts] - అనునవి.

3.2 బ్రహ్మము యొక్క నిష్కల రూపము

యత్ సత్యం విజ్ఞానం ఆనందం నిష్క్రియం నిరంజనం సర్వగతం సుసూక్ష్మం సర్వతోముఖం అనిర్దేశ్యం అమృతం అస్తి తత్ ఇదం నిష్కలం రూపం	ఏదైతే సత్యము, విజ్ఞానము, ఆనందము, నిష్క్రియము, నిరంజనము, సర్వగతము, సుసూక్ష్మము, సర్వతోముఖము, అనిర్దేశ్యము, అమృతము అయిఉన్నదో అది ఈ నిష్కలరూపము.

3.3 బ్రహ్మము యొక్క సకలనిష్కల రూపము

అథ అస్య యా సహజ అస్తి అవిద్యా మూలప్రకృతిః మాయా లోహిత శుక్ల కృష్ణ ఆత్మతా అయా సహజయా దేవః కృష్ణ పింగళో మహేశ్వర ఈష్టే తత్ ఇదం అస్య సకలం నిష్కలం రూపం	పిమ్మట **దేని యందు** సహజనితములై అవిద్యా రూప **మూలప్రకృతి** మాయా రూపముగా, లోహిత (రజో గుణ) - శుక్ల (సత్త్వ గుణ) - కృష్ణ (తమో గుణ) త్రిగుణాత్మకమై ప్రకటితమైనదో (మఱియు) దానితోపాటు కృష్ణపింగళ (dark brown) రూపములో ఉన్న దేవుడు సర్వశక్తిమయుడైన **మహేశ్వరుడు** ప్రకటితమైనాడో

- **<u>అది ఆ బ్రహ్మము</u>** యొక్క సకలనిష్కల రూపము.

[అనగా ప్రకృతి పురుష స్వరూప బ్రహ్మము]

3.4 సత్యకామము, స్వకీయ మాయ

అథ ఏష జ్ఞానమయేన యజమానో అకామయత బహుస్యాం ప్రజాయేయ ఇతి	పిమ్మట జ్ఞానమయుడైన ఆ దేవుడు యజమానుడై తానే అనేక విధములైన ప్రజారూపముగా ప్రకటితమగునని కోరుకొనెను.
అథై తస్మాత్ తప్యమానాత్ సత్యకామాత్ త్రీణి అక్షరాణ్య జాయంత	అప్పుడు దానిచేత (ఆ కోరికచే) తపస్సుచేత సత్యకామముచేత మూడు అక్షరములు (అ-కార, ఉ-కార, మ-కారములు) పుట్టినవి
తిస్రో వ్యాహృతయః త్రిపదా గాయత్రీ త్రయో వేదాః త్రయో దేవాః త్రయో వర్ణాః త్రయో అగ్నయః చ జాయంతే	మూడు వ్యాహృతులు (భూః, భువః, సువః లోకములు), త్రిపదా గాయత్రీ (మూడు వేదములకు మూలమంత్రము), మూడు వేదములు (ఋక్, యజుః, సామ) , ముగ్గురు దేవతలు (బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రుడు), మూడు వర్ణములు (ఎఱుపు, నీలము, ఆకుపచ్చ) మఱియు మూడు అగ్నులు (గార్హపత్యాగ్ని, దక్షిణాగ్ని, ఆహవనీయాగ్ని) పుట్టినవి.
యో అసౌ దేవో భూతానాం సర్వ ఐశ్వర్య సంపన్నః సర్వ వ్యాపీ	ఏ ఈ దేవుడు భగవంతుడు, సర్వ ఐశ్వర్య సంపన్నుడు, సర్వ వ్యాపీ,
సర్వ భూతానం హృదయే సన్నివిష్టో మాయావీ మాయయా ఆకృతీః	సర్వ భూతముల హృదయములయందు ప్రతిష్ఠితుడైనవాడు, మాయావీ, స్వకీయ మాయచేత ఆకారము కల్పించుకున్నవాడు,
స బ్రహ్మ స విష్ణుః స రుద్రః స ఇంద్రః స సర్వే దేవాః సర్వాణి భూతాని	అతడు బ్రహ్మ, అతడు విష్ణువు, అతడు రుద్రుడు, అతడు ఇంద్రుడు, అతడు సర్వ దేవతలునూ, సర్వ భూతములు అయినవాడు,
స ఏవ పురస్తాత్ స ఏవ పశ్చాత్ స ఏవ ఉత్తరతః స ఏవ దక్షిణతః స ఏవ అధస్తాత్ స ఏవ పరిష్టాత్ స ఏవ సర్వం	అతడే తూర్పు (ముందు) ఉన్నవాడు, అతడే పశ్చిమాన (వెనక) ఉన్నవాడు, అతడే ఉత్తరాన ఉన్నవాడు, అతడే దక్షిణమున ఉన్నవాడు, అతడే అన్నివైపులా ఉన్నవాడు, అతడే సర్వము.

3.5 బ్రహ్మము యొక్క సకల రూపము

అథ అస్య దేవస్య ఆత్మశక్తి క్రీడస్య భక్తా అనుకంపినో,	పిమ్మట ఈ దేవుని యొక్క ఆత్మశక్తి క్రీడ యొక్క భక్తానుగ్రహము చేత
దత్తాత్రేయ రూప అనురూపా తనూః	దత్తాత్రేయ రూప అనుగుణమైన తనువు నివాసము, నీల

ఆవాసా, ఇందీవర దళ ప్రఖ్యా, చతుర్బాహుః,	కలువల దళముల వంటి తేజోరూపము, నాలుగు బాహువులు కలవాడు,
అఘోరా, అపాపకాశినీ తత్ ఇదం అస్య సకలగ్ం రూపం	అఘోరుడు, వికృతము లేనివాడు - అది ఈ దేవుని (ఆ బ్రహ్మము యొక్క) సకల రూపము

3.6 పరబ్రహ్మకు లక్షణ నామములు

అథ ఏనం అథర్వాణగ్ం శాండిల్యః పప్రచ్ఛ -	అప్పుడు ఈ అథర్వణ మహర్షిని శాండిల్యుడు పరిప్రశ్నించెను -
భగవన్ సన్మాత్రం చిత్ ఆనంద ఏకరసం కస్మాత్ ఉచ్యతే పరంబ్రహ్మ ఇతి	భగవాన్! సత్ మాత్రము చిత్ ఆనంద ఏకరసము అని ఎందుచేత పరబ్రహ్మ చెప్పబడును? అని.
స హ ఉవాచ అథర్వా -	అతనికి (శాండిల్యునికి) అథర్వుడు ఇలా చెప్పెను -
యస్మాత్ చ బృహతి బృంహయతి చ సర్వం తస్మాత్ ఉచ్యతే పరంబ్రహ్మ ఇతి	దేనిచేత సర్వము వృద్ధి చెందునో, వృద్ధి చెందింపచేయునో అందుచేత అది పరబ్రహ్మ అని చెప్పబడెను.
అథ కస్మాత్ ఉచ్యతే ఆత్మ ఇతి	ఇప్పుడు ఎందుచేత అది ఆత్మ అని చెప్పబడెను అనగా
యస్మాత్ సర్వం ఆప్నోతి సర్వం ఆదత్తే సర్వం ఇతి చ తస్మాత్ ఉచ్యతే ఆత్మ ఇతి	దేనిచేత సర్వము వ్యాపించుచున్నది, సర్వము పొందుచున్నది, సర్వము అయిఉన్నది అందుచేత అది ఆత్మ అని చెప్పబడుచున్నది.
అథ కస్మాత్ ఉచ్యతే మహేశ్వర ఇతి	ఇప్పుడు ఎందుచేత అది మహేశ్వర అని చెప్పబడుచున్నది అనగా
యస్మాత్ మహతా ఈశః శబ్ద ధ్వన్యా చ ఆత్మశక్త్యా సర్వం ఈశతే స మహేశ్వర ఇతి	దేనిచేత ఈశ అను మహత్తర ధ్వనిచే మఱియు ఆత్మశక్తిచే సర్వమును నడిపించుచున్నదో అది మహేశ్వర అని చెప్పబడుచున్నది.
అథ కస్మాత్ ఉచ్యతే దత్తాత్రేయ ఇతి	ఇప్పుడు దేనిచేత దత్తాత్రేయ అని చెప్పబడునో అనగా
యస్మాత్ సుదుశ్చరం తప స్తవ్యమానాయ అత్రయే పుత్రకామాయ ఇతి తరాం తుష్టేన భగవతా జ్యోతిర్మయేన ఆత్మైవ దత్తో యస్మాత్ చ అనసూయయాం అత్రేః తనయో అభవత్ తస్మాత్ ఉచ్యతే దత్తాత్రేయ ఇతి	దేనిచేత భగవంతుడినే పుత్రునిగా పొందవలెనని అతి కష్టమైన తపస్సు చేసి స్తుతించగా, బాగా సంతుష్టి చెంది జ్యోతిర్మయుడైన భగవంతుడే తనను తానే దత్తత చేసికొనెనో (సమర్పించుకొనెనో), దేనిచేత అనసూయ మఱియు అత్రి మహర్షి దంపతులకు పుత్రునిగా అయినాడో, అందుచేత అది (బ్రహ్మము) దత్తాత్రేయ (దత్త+అత్రి+ఇయం) అని చెప్పబడుచున్నది.
అథ యో అస్య నిరుక్తాని వేద సర్వం వేద	అది (అటువంటి బ్రహ్మమును) తెలుసుకున్నవాడు సర్వము తెలుసుకున్నవాడు అగును అని నిర్ణయింపబడినది

అథ యో హ వై విద్య ఏవం పరం ఉపాస్తే సః అహం ఇతి స బ్రహ్మ విత్ భవతి	ఎవరు ఈ పరవిద్యను ఉపాసించి అదియే నేను అని తెలుసుకుంటారో వారు బ్రహ్మము తెలుసుకొని బ్రహ్మమే అగుదురు (బ్రహ్మ విత్ బ్రహ్మ ఏవ భవతి!).
అత్ర ఏతే శ్లోకా భవంతి	ఇక్కడ ఈ విషయమై శ్లోకములు ఉన్నవి.

3.7 ఫలశృతి

దత్తాత్రేయం శివం శాంతం ఇంద్రనీల నిభ ప్రభం	దత్తాత్రేయుడు, శివుడు, శాంతుడు, ఇంద్రనీల కాంతితో ప్రభవించువాడు,
ఆత్మమాయారతం దేవం అవధూతం దిగంబరం	తన యొక్క మాయతో రమించు దేవుడు, అవధూత, దిగంబరుడు,
భస్మోః ధూళిత సర్వాంగం జటాజూటధరం విభుం	సర్వాంగములందు భస్మను పూసుకున్నవాడు, జటాజూటధరుడు, విభుడు,
చతుర్బాహుం ఉదారాంగం ప్రఫుల్ల కమల ఈక్షణం	నాలుగు బాహువులు కలవాడు, గొప్ప అంగములు కలవాడు, వికసించిన కమలముల వంటి కన్నులు కలవాడు,
జ్ఞానయోగనిధిం విశ్వగురుం యోగిజనప్రియం	జ్ఞానయోగ నిధియైనవాడు, విశ్వగురుడు, యోగి జనులకు ప్రియమైనవాడు,
భక్తా అనుకంపినం సర్వసాక్షిణం సిద్ధసేవితం	భక్తులను అనుగ్రహించువాడు, సర్వసాక్షి, సిద్ధులచే సేవింపబడువాడు
ఏవం యః సతతం ధ్యాయేత్ దేవదేవం సనాతనం	అని ఈ విధముగా ఎవరు నిరంతరము ఆ సనాతనమైన దేవదేవుని ధ్యానించెదరో
స ముక్తః సర్వ పాపేభ్యో నిశ్శ్రేయసం అవాప్నుయాత్	వారు సర్వ పాప వాసనల నుండి ముక్తి పొంది పరమపదము పొందెదరు.
ఇతి ఓం సత్యం, ఇతి ఉపనిషత్	ఇది సత్యము, ఇది ఉపనిషత్తు.
ఇతి శాండిల్యోపనిషత్ సమాప్తా.	ఈ శాండిల్య ఉపనిషత్ సమాప్తము.